



Joko Sumpeno • Dedy Joko Budi Santoso

# Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA/MA Kelas XII



PUSAT PERBUKUAN  
Kementerian Pendidikan Nasional

Joko Sumpeno • Dedy Joko Budi Santoso

# Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

**untuk SMA/MA Kelas XII**



**PUSAT PERBUKUAN**  
Kementerian Pendidikan Nasional

Hak Cipta buku ini pada Kementerian Pendidikan Nasional.  
Dilindungi Undang-undang.

## Penjasorkes

untuk SMA/MA Kelas XII

Penulis : Joko Sumpeno  
Dedy Joko Budi Santoso  
Editor : Joko Sumpeno  
Dedy Joko Budi Santoso  
Design cover : Desteka  
Setting/Lay out : Yamtono  
Ike Marsanti  
Eni Purwanti  
Ukuran Buku : 17,6 x 25 cm

613.707

JOK  
p

JOKO Sumpeno

Penjasorkes/Joko Sumpeno, Dedy Joko Budi Santoso; editor, Joko Sumpeno, Dedy Joko Budi Santoso.—Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.  
viii, 266 hlm.: illus.; 25 cm

Bibliografi: hlm. 257

Indeks

Untuk SMA/MA kelas XII

ISBN 978-979-095-278-2 (no. jilid lengkap)

ISBN 978-979-095-283-6 (jil. 3b)

1. Olahraga - Aspek Kesehatan - Studi dan Pengajaran

II. Dedy Joko Budi Santoso

I. Judul

Hak Cipta buku ini dialihkan kepada Kementerian Pendidikan Nasional  
dari Penerbit CV. Teguh Karya

Diterbitkan oleh Pusat Perbukuan  
Kementerian Pendidikan Nasional Tahun 2010

Diperbanyak Oleh .....

# Kata Sambutan



Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya, Pemerintah, dalam hal ini, Departemen Pendidikan Nasional, pada tahun 2009, telah membeli hak cipta buku teks pelajaran ini dari penulis/penerbit untuk disebarluaskan kepada masyarakat melalui situs internet (*website*) Jaringan Pendidikan Nasional.

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009 tanggal 12 Agustus 2009.

Kami menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada para penulis/penerbit yang telah berkenan mengalihkan hak cipta karyanya kepada Kementerian Pendidikan Nasional untuk digunakan secara luas oleh para siswa dan guru di seluruh Indonesia.

Buku-buku teks pelajaran yang telah dialihkan hak ciptanya ini, dapat diunduh (*download*), digandakan, dicetak, dialihmediakan, atau difotokopi oleh masyarakat. Namun, untuk penggandaan yang bersifat komersial harga penjualannya harus memenuhi ketentuan yang ditetapkan oleh Pemerintah.

Diharapkan buku teks pelajaran ini akan lebih mudah diakses oleh siswa dan guru di seluruh Indonesia maupun sekolah Indonesia yang berada di luar negeri sehingga dapat dimanfaatkan sebagai sumber belajar.

Kami berharap, semua pihak dapat mendukung kebijakan ini. Kepada para siswa kami ucapkan selamat belajar dan manfaatkanlah buku ini sebaik-baiknya. Kami menyadari bahwa buku ini masih perlu ditingkatkan mutunya. Oleh karena itu, saran dan kritik sangat kami harapkan.

Jakarta, April 2010  
Kepala Pusat Perbukuan





Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan petunjuk-Nya kami akhirnya dapat menyelesaikan penulisan buku **Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA/MA Kelas XII** ini.

Tujuan adanya Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di tingkat SMA/MA adalah agar siswa mampu mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis. Oleh karena itu, untuk memenuhi kebutuhan akan pengajaran materi Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di tingkat SMA/MA itu, kami menyusun buku **Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA/MA Kelas XII** ini.

Buku ini terdiri atas 18 Bab yang terbagi dalam dua semester. Pada ke-18 Bab itu akan ditemui pengulangan yang tetap pada setiap semesternya. Bab 1 dan Bab 9 tentang Permainan Bola Besar, Bab 2 dan Bab 10 tentang Permainan Bola Kecil, Bab 3 dan Bab 11 tentang Atletik, Bab 4 dan Bab 12 tentang Bela Diri (Pencak Silat), Bab 5 dan Bab 13 tentang Kebugaran Jasmani, Bab 6 dan Bab 14 tentang Senam, Bab 7 dan Bab 15 tentang Senam Aerobik, Bab 8 dan Bab 16 tentang Renang, Bab 17 tentang Aktivitas Luar Kelas, dan Bab 18 tentang Pola Hidup Sehat. Urutan ke-18 Bab tersebut dirancang sebagai suatu rangkaian uraian yang saling berkait, mendalam, dan bertahap tentang satu pokok bahasan.

Selanjutnya, untuk mempermudah peserta didik mempelajari buku ini dan guru mampu menyampaikan materi dalam buku ini secara baik, berikut ini kami uraikan sistematika buku ini dan cara pengajarannya/penggunaannya.

1. **Judul Bab**, menggambarkan materi yang akan dipelajari oleh peserta didik.
2. **Prolog**, berisi penjelasan singkat tentang materi yang akan dibahas dalam Bab itu dan ajakan yang dapat menarik siswa untuk mempelajari materi lebih lanjut.
3. **Kata Kunci**, yaitu kata-kata penting/inti yang akan dibahas dalam setiap Bab.
4. **Tujuan Pembelajaran**, berisi informasi tentang kemampuan yang harus dimiliki siswa setelah mempelajari materi di setiap Subbab dalam Bab tersebut.
5. **Materi**, berisi uraian/penjelasan materi yang dibahas dalam Bab itu.
6. **Gambar**, buku ini didukung dengan gambar-gambar yang menarik sesuai dengan materi yang dibahas dan bertujuan untuk membangkitkan semangat belajar siswa.
7. **Info Kita**, berisi informasi ringan terkait dengan materi yang sedang dibahas.
8. **Refleksi Diri**, berisi nilai-nilai moral diri yang bisa diambil siswa untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

9. **Bintang Kita**, berisi informasi tentang tokoh olahraga dan kesehatan yang berprestasi.
10. **Evaluasi**, berisi latihan soal, tugas, dan kegiatan praktik yang dapat meningkatkan penalaran, keterampilan bekerja sama, dan rasa tanggung jawab siswa.
11. **Glosarium**, berisi istilah-istilah penting dalam buku ini dengan penjelasannya.
12. **Daftar Pustaka**, berisi informasi literatur yang digunakan dalam penyusunan buku ini.
13. **Lampiran**, berisi informasi atau bahan pendukung materi dalam buku ini.
14. **Kunci Jawaban**, diberikan supaya siswa dapat mencocokkan jawaban soal yang sudah dijawabnya (hanya diberikan jawaban soal nomor genap).
15. **Indeks**, berisi informasi yang dapat memudahkan siswa mencari objek yang dipelajari.

Akhirnya, penulis berharap semoga buku ini bermanfaat bagi Pendidikan Jasmani, Olah raga, dan Kesehatan di tingkat SMA/MA. Tidak lupa, kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu tersusunnya buku ini.

Februari, 2009

Penulis

# Daftar Isi

Kata Sambutan .....	iii
Kata Pengantar .....	iv
Daftar Isi .....	vi
<b>Semester 1</b>	
<b>Bab 1 Permainan Bola Besar .....</b>	<b>1</b>
A. Sepak Bola .....	2
B. Bola Voli .....	10
C. Bola Basket .....	15
<b>Bab 2 Permainan Bola Kecil (Tenis) .....</b>	<b>27</b>
A. Lapangan dan Perlengkapan Tenis .....	28
B. Pemberian Angka .....	29
C. Posisi Siap, Penempatan Kaki, dan Penguasaan Berat Badan .....	30
D. Teknik Dasar Permainan Tenis Tunggal Modifikasi .....	32
<b>Bab 3 Atletik .....</b>	<b>39</b>
A. Lari Gawang .....	40
B. Lompat Jangkit .....	44
<b>Bab 4 Pencak Silat .....</b>	<b>51</b>
A. Pengertian dan Aspek Pencak Silat .....	52
B. Teknik Dasar Pencak Silat .....	52
<b>Bab 5 Kebugaran Jasmani .....</b>	<b>61</b>
A. Pentingnya Latihan Kebugaran Jasmani .....	62
B. Program Latihan Kebugaran .....	62
C. Pelaksanaan Program Kebugaran .....	66
<b>Bab 6 Senam .....</b>	<b>73</b>
A. Senam Lantai .....	74
B. Senam Ketangkasan .....	78
<b>Bab 7 Senam Aerobik .....</b>	<b>87</b>
A. Pengertian Senam Aerobik .....	88
B. Cara Melakukan Senam Aerobik .....	89
C. Gerakan Senam .....	90
<b>Bab 8 Renang .....</b>	<b>99</b>
A. Gaya Dada .....	100
B. Gaya Bebas .....	102
C. Gaya Punggung .....	105
D. Gaya Kupu-kupu .....	107
<b>Semester 2</b>	
<b>Bab 9 Permainan Bola Besar .....</b>	<b>115</b>
A. Sepak Bola .....	116
B. Bola Voli .....	123
C. Bola Basket .....	127

<b>Bab 10 Permainan Bola Kecil .....</b>	<b>139</b>
A. Cara Bermain <i>Softball</i> .....	140
B. Peraturan Permainan <i>Softball</i> .....	146
<b>Bab 11 Atletik .....</b>	<b>153</b>
A. Gambar Lapangan dan Peralatan yang Digunakan .....	154
B. Teknik Dasar Lompat Tinggi .....	155
<b>Bab 12 Pencak Silat .....</b>	<b>163</b>
A. Kategori Pertandingan .....	164
B. Teknik Tanding Pencak Silat .....	165
C. Peraturan Pertandingan Pencak Silat .....	166
<b>Bab 13 Kebugaran Jasmani .....</b>	<b>175</b>
A. Latihan Fisik Kebugaran Jasmani .....	176
B. Tes dan Pengukuran Kebugaran Jasmani .....	178
C. Prosedur Melakukan Tes Kebugaran Jasmani .....	179
D. Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani .....	183
E. Norma Tes Kebugaran Jasmani .....	184
<b>Bab 14 Senam .....</b>	<b>189</b>
A. Tempat dan Alat .....	190
B. Senam Lantai .....	191
C. Senam Ketangkasan .....	192
D. Kombinasi Rangkaian Gerakan Senam Lantai dan Senam Ketangkasan ....	194
<b>Bab 15 Senam Aerobik .....</b>	<b>199</b>
A. Hakikat Senam Aerobik .....	200
B. Rangkaian Gerak Senam Aerobik .....	200
C. Senam Irama Tradisional .....	203
<b>Bab 16 Renang .....</b>	<b>211</b>
A. Permainan Polo Air .....	212
B. Renang Estafet .....	217
C. Renang Pertolongan (Renang Penyelamatan) .....	218
<b>Bab 17 Aktivitas Luar Kelas .....</b>	<b>227</b>
A. Hakikat Kegiatan Luar sekolah .....	228
B. Kegiatan di Alam Bebas .....	229
C. Kegiatan Berkemah .....	230
D. Kunjungan ke Tempat Bersejarah .....	234
E. Karya Wisata .....	236
<b>Bab 18 Pola Hidup Sehat .....</b>	<b>243</b>
A. Sehat .....	244
B. Pola Hidup Sehat dalam Keluarga .....	244
C. Kesehatan Pribadi .....	245
D. Kesehatan Lingkungan .....	248
<b>Glosarium .....</b>	<b>255</b>
<b>Daftar Pustaka .....</b>	<b>257</b>
<b>Lampiran .....</b>	<b>258</b>
<b>Kunci Jawaban Nomor Genap .....</b>	<b>264</b>
<b>Indeks .....</b>	<b>265</b>







B A B

# 1

## Permainan Bola Besar



Sumber: [www.hinamagazine.com](http://www.hinamagazine.com), 2009

**Gambar 1.1** Dalam basket memerlukan taktik tertentu untuk memenangkan suatu permainan.

**B**asket seperti gambar di atas, merupakan salah satu olahraga yang populer di setiap sekolah. Dua tim yang berhadapan datang dengan satu tujuan yang sama, yaitu kemenangan. Kemenangan tim dapat diraih karena dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain *skill* individu tiap pemain, kerja sama tim, dan strategi atau taktik permainan.

Taktik adalah suatu usaha atau siasat dari suatu tim yang diterapkan dalam pertandingan dengan tujuan untuk memperoleh kemenangan. Taktik dapat dilakukan secara individu atau perorangan maupun dalam bentuk kerja sama dalam suatu kelompok dari tim yang bertanding. Taktik seperti apakah yang digunakan pada permainan bola basket atau permainan bola besar lain seperti sepak bola dan bola voli?

### Kata Kunci

*blocking, centre back, cover, defender, dribbling, formasi, full back, gelandang, hakim garis, lay up, libero, rebound, servis, shooting, smash, striker, umpire, wasit*

## A.

### Sepak Bola



#### Tujuan Pembelajaran

\* Melakukan taktik penyerangan dalam permainan sepak bola

Sepak bola adalah salah satu olahraga yang mendunia. Semua negara mengenal olahraga ini, hingga menyelenggarakan liga sepak bola di masing-masing negara tersebut. Permainan sepak bola dimainkan oleh dua tim, dimana satu tim terdiri atas sebelas pemain yang bekerja sama untuk memperoleh kemenangan.

Setiap pemain dari masing-masing tim harus mengetahui peraturan etika dan menjunjung tinggi sportivitas baik secara individu maupun dalam tim. Berikut ini beberapa prinsip sportivitas, moral, dan etika yang harus dijaga setiap pemain.

1. Bermainlah untuk menang.
2. Bermainlah secara *fair* (jujur).
3. Perhatikan peraturan/hukum permainan.
4. Hormatilah lawan, rekan satu tim, wasit, *official*, dan penonton.
5. Menerima kekalahan dengan penuh kehormatan.

Tujuan dari permainan sepak bola adalah meraih kemenangan. Kemenangan tim tidak lepas dari strategi yang dirancang pelatih. Salah satu strategi pelatih adalah menentukan formasi pemain. Apakah yang dimaksud formasi permainan?

#### 1. Formasi Permainan Sepak Bola

Formasi permainan sebuah tim merupakan bagian penting dari strategi sepak bola. Istilah formasi mengacu pada penyusunan pemain dalam sebuah tim, baik pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang selama pertandingan berlangsung. Hal ini meliputi penetapan posisi tiap pemain, ruang geraknya, serta menentukan tugas setiap pemain sesuai posisinya.

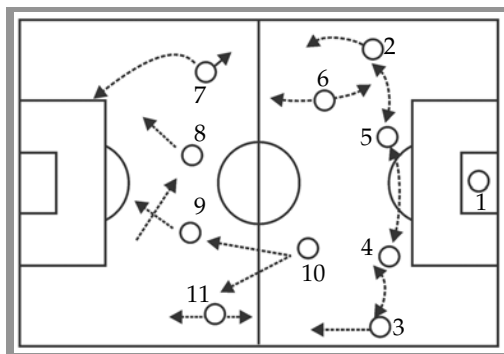
Sebelum menetapkan formasi tim, seorang pelatih harus mengetahui kualitas pemain yang dimiliki, serta kekuatan dan kelemahan setiap pemain, sehingga pelatih memiliki pandangan untuk menentukan posisi pemain yang bersangkutan, yaitu pada posisi yang tepat dan saat yang tepat. Selain itu, pelatih juga harus mengetahui kondisi masing-masing pemain, baik dari sisi fisik maupun mentalnya, siap atau tidak untuk tampil membela tim.

Tim sepak bola dengan pola menyerang tentu berbeda dengan tim dengan pola bertahan dalam penentuan formasi permainannya. Tim dengan pola menyerang akan menempatkan lebih dari seorang pemain depan (*striker*), sedangkan tim dengan pola bertahan akan menempatkan lebih banyak pemain belakang (*defender*) untuk menjaga area gawangnya dari serangan tim lawan. Untuk masing-masing pola permainan diperlukan keterampilan dalam bermain, serta kesadaran tiap pemain akan tugas atau fungsinya sesuai posisi, baik ketika menyerang atau bertahan, terutama mengetahui pemain lawan mana yang harus ia jaga ketika tim lawan menguasai bola.

Faktor lain yang memengaruhi penentuan formasi tim sepak bola adalah tim lawan. Seorang pelatih pasti sudah mempelajari karakter permainan tim lawan untuk menentukan formasi yang cocok untuk menghadapi tim tersebut. Beberapa formasi permainan yang sering digunakan dalam permainan sepak bola antara lain pola 4 - 2 - 4, 4 - 3 - 3, 4 - 4 - 2, dan 1 - 3 - 3 - 3. Keempat formasi sepak bola tersebut memiliki perbedaan pada penempatan jumlah pemain pada masing-masing posisi, baik posisi penyerang, pemain tengah, ataupun pemain belakang.

#### a. Formasi 4 - 2 - 4

Formasi 4 - 2 - 4 dilakukan dengan menempatkan empat pemain belakang untuk menjaga daerah pertahanan, dua pemain tengah untuk membantu penyerangan dan pertahanan ketika timnya kalah bola, serta empat pemain depan untuk menyerang gawang tim lawan. Formasi ini pertama kali digunakan tim Brazil pada kejuaraan dunia tahun 1958 di Swedia, dimana Brazil berhasil menjadi juara. **Gambar 1.2** menunjukkan posisi tiap pemain dalam formasi 4 - 2 - 4.



#### Keterangan:

1. kiper (penjaga gawang)
2. *back* kanan
3. *back* kiri
4. *centre back*
5. *centre back*
6. gelandang kanan
7. kanan luar
8. *striker* (penyerang)
9. *striker* (penyerang)
10. gelandang kiri
11. kiri luar

Sumber: Dokumen penerbit, 2009

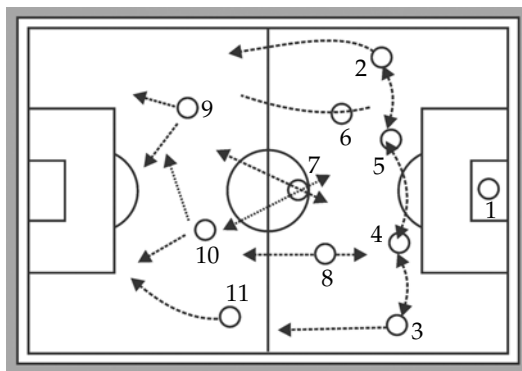
**Gambar 1.2** Formasi 4 - 2 - 4 dalam sepak bola.

Setelah mengetahui polanya, berikut ini dijelaskan cara melakukan formasi 4 - 2 - 4.

- 1) Empat barisan belakang merupakan suatu pertahanan yang baik untuk menjaga gawangnya. Dua *centre back* saling bersisihan dan saling menolong.
- 2) Kedua *back* masing-masing berkonsentrasi pada pemain sayap lawan dan harus mempunyai kemungkinan untuk membantu melakukan penyerangan secara aktif, sehingga dapat menghidupkan serangan dari sisi sayap.
- 3) Kedua pemain tengah harus bekerja keras untuk beroperasi pada lapangan yang mempunyai radius yang luas. Mereka dikonsentrasikan untuk membangun serangan dan membantu pertahanan ketika timnya memperoleh serangan.
- 4) Keempat barisan depan dipersiapkan untuk penyerangan. Kedua sayap turut serta dalam membangun serangan yang dimulai dari lapangan tengah. Mereka harus melakukan suatu aksi dari tempatnya dengan lari ke depan sambil memasuki garis pertahanan lawan. Untuk merusak organisasi pertahanan lawan, mereka dianjurkan untuk saling melakukan perpindahan tempat.

### b. Formasi 4 - 3 - 3

Formasi 4 - 2 - 4 memasang empat pemain depan untuk merusak pertahanan lawan. Dengan menarik salah satu penyerang ke belakang maka akan terbentuk formasi 4 - 3 - 3. Dengan formasi ini berarti sebuah tim memiliki empat pemain belakang, tiga pemain tengah, dan tiga penyerang. Dengan memiliki tiga gelandang akan lebih mendukung sistem pertahanan dibandingkan hanya dua gelandang seperti pada formasi 4 - 2 - 4. Kekuatan lini tengah ini selain membantu pertahanan juga bertugas menjaga aliran bola atau menyuplai bola untuk *striker* (penyerang), dalam usaha untuk membobol gawang lawan. Susunan pemain pada formasi 4 - 3 - 3 dapat dilihat pada **Gambar 1.3**.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

**Gambar 1.3** Formasi 4 - 3 - 3 dalam sepak bola.

#### Keterangan:

- |                           |                                |
|---------------------------|--------------------------------|
| 1. kiper (penjaga gawang) | 7. gelandang tengah            |
| 2. <i>back</i> kanan      | 8. gelandang kiri              |
| 3. <i>back</i> kiri       | 9. kanan luar                  |
| 4. <i>centre back</i>     | 10. <i>striker</i> (penyerang) |
| 5. <i>centre back</i>     | 11. kiri luar                  |
| 6. gelandang kanan        |                                |

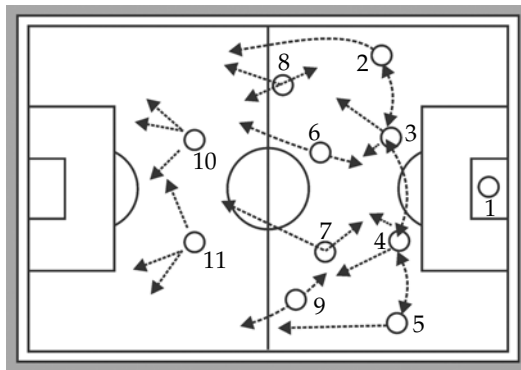
Berikut ini cara melakukan formasi 4 - 3 - 3.

- 1) Posisi pertahanan dapat dipenuhi dengan jalan bekerja sama dengan ketiga pemain tengah (penghubung). Dalam hal ini, suatu koordinasi yang baik didapat antara kedua *full back* dengan ketiga pemain tengah dengan tujuan mengatur jalan keluar dalam berbagai masalah untuk menyerang dan membuat kejutan bagi pertahanan lawan.
- 2) Biasanya ketiga ujung tombak hanya mengambil bagian di dalam pertahanan lawan jika lawan mereka menyerang. Mereka akan menekan pertahanan lawan dan akan membuka ruangan untuk kawan-kawannya dengan cara menarik keluar barisan pertahanan.

### c. Formasi 4 - 4 - 2

Formasi 4 - 4 - 2 cenderung berkonsentrasi untuk memperkuat sistem pertahanan. Dukungan empat gelandang di lapangan tengah membuat pertahanan tim semakin solid ketika tim dalam keadaan tertekan. Strategi penyerangan lebih sering mengandalkan serangan balik.

Perhatikan **Gambar 1.4** yang menunjukkan posisi tiap pemain pada formasi 4 - 4 - 2.



**Keterangan:**

1. kiper (penjaga gawang)
2. *back* kanan
3. *centre back*
4. *centre back*
5. *back* kiri
6. gelandang tengah
7. gelandang tengah
8. gelandang kanan
9. gelandang kiri
10. *striker* (penyerang)
11. *striker* (penyerang)

Sumber: Dokumen penerbit, 2009

**Gambar 1.4** Formasi 4 - 4 - 2 dalam sepak bola.

Berikut ini cara melakukan formasi 4 - 4 - 2 dalam permainan sepak bola.

- 1) Empat pemain tengah bertugas mengendalikan lapangan tengah serta mengatur tempo permainan. Biasanya, tim yang berhasil memenangkan duel lapangan tengah, tim tersebutlah yang menguasai permainan. Untuk itu, diperlukan kualitas pemain tengah yang baik.
- 2) Selain mengendalikan lapangan tengah, empat pemain tengah yang berada di lini kedua juga bertugas menjaga depan daerah pertahanan sendiri.
- 3) Pemain tengah juga harus memiliki kemampuan dalam mencetak gol. Pemain dengan daya jelajah tinggi dan memiliki kemampuan yang baik dalam mengatur irama serangan, serta terampil dalam menguasai bola, sangat tepat untuk mengisi posisi ini. Terobosan-terobosan harus dilakukan dari lini kedua ini dan langsung mengarah ke gawang lawan.
- 4) Menempatkan dua pemain penyerang di daerah pertahanan lawan. Kedua pemain ini harus memiliki kemampuan melakukan gerakan individu yang mengancam gawang lawan, baik pergerakan dengan bola atau tanpa bola, sehingga pemain belakang lawan terkonsentrasi untuk menjaga pergerakannya. Hal ini akan membuka ruang gerak bagi rekan-rekan setimnya untuk menerobos pertahanan lawan sehingga tercipta peluang untuk menciptakan gol.

Formasi 4 - 4 - 2 ini memiliki kelebihan dan kekurangan. Kelebihannya antara lain pemain belakang terutama *wing back* juga terlibat dalam penyerangan, permainan sayap lebih hidup, lapangan tengah dan belakang selalu *balance* (seimbang), dan pergerakannya yang teratur dan rapi dapat membuat tenaga yang dikeluarkan lebih efisien. Sementara itu, kelemahan formasi 4 - 4 - 2 yaitu terletak pada susunan pemainnya. Susunan pemain tengah dan belakang yang sejajar cenderung mudah ditembus oleh umpan terobosan atau kombinasi satu-dua.

**d. Formasi 1 - 3 - 3 - 3**

Berbeda dengan formasi lainnya, formasi 1 - 3 - 3 - 3 menempatkan seorang libero di depan penjaga gawang. *Libero* adalah pemain penjelajah yang bertugas membantu rekan satu tim serta melindungi daerah pertahanan sendiri dari serangan lawan.



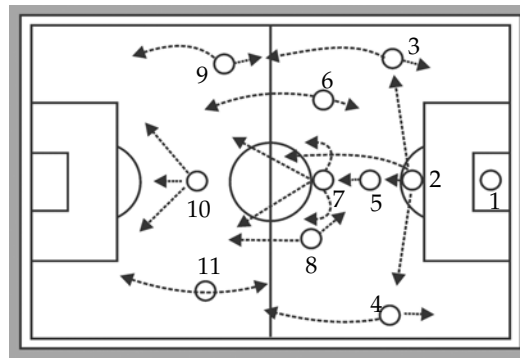
Sumber:

www.wordpress.com, 2009

**Gambar 1.5** "Bejo" Sugiantoro salah satu libero Indonesia.



Susunan pemain pada formasi 1 - 3 - 3 - 3 ditunjukkan oleh **Gambar 1.6**.



**Keterangan:**

1. kiper (penjaga gawang)
2. libero
3. *back* kanan
4. *back* kiri
5. *centre back*
6. gelandang kanan
7. gelandang tengah
8. gelandang kiri
9. kanan luar
10. *striker* (penyerang)
11. kiri luar

**Sumber:** Dokumen penerbit, 2009

**Gambar 1.6** Formasi 1 - 3 - 3 - 3 dalam sepak bola.

Berikut ini cara melakukan formasi 1 - 3 - 3 - 3.

- 1) Dari posisi belakang, libero mempunyai pandangan yang baik terhadap permainan, dan dapat langsung mengontrol seluruh pertahanan. Dengan posisi pemain yang baik, maka penyerangan yang langsung dari lawan ke arahnya dengan mudah dapat digagalkan dengan gerakan yang pasti.
- 2) Organisasi pertahanan dengan sistem libero mempunyai banyak kekuatan untuk membangun permainan dan memimpin penyerangan. Di dalam situasi yang memungkinkan libero dapat bergerak ke depan untuk menyerang tanpa memiliki suatu risiko, karena ia tidak dipaksa memerhatikan seorang lawan.

## 2. Permainan Lapangan Kecil

Permainan lapangan kecil merupakan bentuk permainan yang memerlukan penguasaan keterampilan dasar sepak bola, namun tidak mengikuti peraturan standar persepakbolaan. Permainan ini dapat dilakukan di lapangan yang kecil, misalnya di halaman sekolah dan hanya melibatkan sedikit pemain. Hal yang perlu diperhatikan ketika bermain adalah dengan tetap menjaga keselamatan, baik diri sendiri atau pemain lawan. Salah satunya adalah tidak merebut bola dengan cara yang membahayakan dan dapat menimbulkan kemungkinan cedera.



**Info Kita**

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Lapangan futsal dibatasi garis, dengan ukuran panjang (25-42) m x lebar (15-25) m, serta gawang dengan 2 m x lebar 3 m.

### a. Manfaat Permainan Lapangan Kecil

Permainan lapangan kecil sangat menyenangkan dilakukan siswa dan dapat memberikan manfaat berikut ini.

- 1) Dapat meningkatkan keterampilan dan penguasaan teknik sepak bola siswa.  
Permainan lapangan kecil memungkinkan seseorang akan lebih sering memperoleh bola karena jumlah pemain di lapangan lebih sedikit. Semakin sering menyentuh bola, semakin besar pula peluang untuk meningkatkan keterampilan.
- 2) Dapat membantu meningkatkan konsentrasi.  
Permainan ini menuntut pemain membuat suatu keputusan dengan lebih cepat ketika dalam posisi di dekat bola. Pemain harus pandai melihat situasi lapangan dan menentukan untuk selanjutnya melakukan *shooting* (menendang),

melakukan *dribbling* (menggiring) sebentar kemudian menendang bola, atau mengoperkan bola pada seseorang yang berada dalam posisi lebih baik.

- 3) Dapat meningkatkan dan mempertahankan kebugaran tubuh. Jumlah pemain yang lebih sedikit di lapangan membuat pemain harus bergerak ke ruang terbuka dengan lebih cepat dan menciptakan ruang untuk menguasai bola.

#### b. Formasi Permainan Lapangan Kecil

Formasi permainan ini dapat dibuat bervariasi, tergantung pada tujuan permainan atau latihan. Formasi yang sering digunakan ditunjukkan **Tabel 1.1** dengan menggunakan gawang yang berukuran 5,5 m.

**Tabel 1.1** Karakteristik permainan lapangan kecil

Jumlah Pemain	Ukuran Lapangan	Sistem Offside	Keterangan
3 lawan 3	18 m x 28 m	Tidak berlaku	Tidak ada lemparan ke dalam, ketika bola keluar lapangan. Namun, bola ditendang kembali ke dalam lapangan.
6 lawan 6	Sekurang-kurangnya 28 m x 46 m	Berlaku	Aturan umum berlaku untuk lemparan ke dalam, tendangan sudut, dan tendangan gawang.
7 lawan 7	Sekurang-kurangnya 28 m x 46 m	Berlaku	Aturan umum berlaku untuk lemparan ke dalam, tendangan sudut, dan tendangan gawang.

**Sumber:** *Dasar-dasar Sepak Bola*, 2007

Aturan *offside* pada permainan lapangan kecil diberlakukan untuk mencegah pengambilan keuntungan secara tidak adil bagi pemain yang melakukan serangan. Pemain berada dalam posisi *offside* jika ia berada pada posisi penyerangan dengan menghadapi kurang dari dua pemain belakang, termasuk penjaga gawang, yang berada di antara pemain penyerang dan gawang. *Offside* ini terjadi ketika bola dimainkan, dan bukan ketika bola diterima oleh pemain.

### 3. Perwasitan dalam Sepak Bola

Wasit dalam sepak bola adalah seseorang yang bertugas memimpin jalannya pertandingan sepak bola. Seorang wasit memiliki tanggung jawab yang besar dalam mengatur jalannya pertandingan. Untuk menjadi wasit harus memenuhi syarat-syarat yang telah ditentukan PSSI.

#### a. Syarat-syarat menjadi Wasit

Berikut ini syarat-syarat yang harus dipenuhi untuk menjadi seorang wasit sepak bola.

- 1) Berbadan sehat yang dinyatakan oleh dokter, dan harus memiliki penglihatan yang baik, tidak berkacamata, serta tidak buta warna.
- 2) Berumur antara 24 hingga 40 tahun.
- 3) Lulusan SMA atau sederajat yang dibuktikan dengan ijazahnya.
- 4) Memahami serta melaksanakan janji wasit.



**Sumber:**

[www.d.yimg.com](http://www.d.yimg.com), 2009

■ **Gambar 1.7** Wasit memegang peluit sebagai salah satu perlengkapannya.

## b. Pakaian dan Perlengkapan Wasit

Dalam menjelaskan tugasnya, wasit harus mengenakan atribut sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Berikut ini pakaian dan perlengkapan yang harus dikenakan wasit.

- 1) Baju lengan pendek atau panjang, celana pendek, kaos kaki, sepatu sepak bola. Di bagian dada kiri dipasang *badge* menurut haknya dan menurut ketentuan.
- 2) Peluit yang diikat di pergelangan tangan, untuk memulai dan menghentikan pertandingan, baik sementara yaitu ketika terjadi pelanggaran, atau ketika memulai pertandingan, serta pada akhir pertandingan babak pertama dan kedua.
- 3) Jam wasit, *stopwatch* untuk mengetahui lamanya pertandingan berlangsung.
- 4) Notes (buku kecil) dan alat tulis untuk mencatat pemain-pemain yang melakukan pelanggaran.
- 5) Uang logam untuk undian. Biasanya masing-masing kapten tim memilih salah satu sisi mata uang. Yang memenangkan undian berhak untuk memilih sisi lapangan sebagai daerah pertandingannya atau sebagai pemegang bola pertama untuk memulai *kick off*.
- 6) Kartu merah dan kartu kuning, sebagai konsekuensi pelanggaran yang dilakukan pemain terhadap pemain lawan. Kartu kuning sebagai peringatan, sedangkan kartu merah untuk mengusir atau mengeluarkan pemain dari lapangan.
- 7) Cadangan peluit, pensil, atau alat tulis lain yang digunakan.

## c. Tugas Wasit

Seorang wasit menjalankan tugasnya selama pertandingan sepak bola berlangsung, yaitu 2 x 45 menit waktu normal dan ditambah 2 x 15 menit, jika ada tambahan waktu pertandingan. Seorang wasit harus tegas dalam mengambil keputusan, objektif,

dan tidak berat sebelah terhadap salah satu tim. Berikut ini tugas yang harus dilakukan wasit selama memimpin pertandingan.

- 1) Menegakkan dan menjalankan peraturan persepakbolaan.
- 2) Menentukan apakah bola yang akan digunakan untuk pertandingan memenuhi syarat, baik dilihat dari ukuran serta kondisi bola tersebut.
- 3) Membuat catatan-catatan penting selama pertandingan berlangsung.
- 4) Memberikan teguran, peringatan, dan atau mengeluarkan pemain.
  - Teguran diberikan jika pemain melakukan pelanggaran ringan, sedangkan peringatan diberikan jika pemain melakukan pelanggaran keras, mengeluarkan kata-kata yang tidak pantas, memprotes keputusan wasit secara lisan dan kasar.



**Sumber:**

[www.wordpress.com](http://www.wordpress.com), 2009

■ **Gambar 1.8** Salah satu tugas wasit adalah memutuskan telah terjadinya pelanggaran.

- Peringatan ditunjukkan dengan dikeluarkannya kartu kuning.
  - Wasit akan mengeluarkan pemain jika pemain itu memperoleh kartu kuning kedua atau langsung memperoleh kartu merah dikarenakan pemain tersebut melakukan pelanggaran yang sangat berat, misalnya mengganjal pergerakan lawan dengan sangat kasar sehingga membahayakan dan menimbulkan risiko cedera.
- 5) Tidak menjatuhkan hukuman pada kondisi wasit yakin bahwa jika memberikan hukuman maka akan memberikan keuntungan pada tim yang melanggar.
  - 6) Memberikan tendangan bebas, baik langsung atau tidak langsung, sesuai pelanggaran yang dilakukan tim lawan.
  - 7) Memberikan tendangan penalti ketika tim yang sedang bertahan melakukan pelanggaran di kotak penalti.
  - 8) Menghentikan pertandingan untuk sementara atau seterusnya.

#### d. Tugas Hakim Garis

Dalam menjalankan tugasnya, seorang wasit dibantu dua hakim garis yang masing-masing bertugas di sisi lapangan. Kerja sama yang baik antara wasit dan hakim garis sangat diperlukan, karena keputusan yang diambil hakim garis sangat memengaruhi keputusan wasit. Berikut ini tugas hakim garis selama pertandingan.

- 1) Memberi isyarat ketika bola keluar dari lapangan.
- 2) Menentukan pihak mana yang berhak melakukan lemparan ke dalam.
- 3) Memberi isyarat ketika bola melewati garis gawang dan menentukan terjadi tendangan gawang atau tendangan penjur.
- 4) Menarik perhatian wasit tentang permainan kasar seorang pemain atau bila ada pemain yang tidak sopan.
- 5) Memberikan pendapat bila diminta wasit.
- 6) Memberikan isyarat bila seorang pemain telah berdiri pada posisi *offside* atau terjadi *handball*.



Sumber: [www.pro.corbis.com](http://www.pro.corbis.com), 2009

**Gambar 1.9** Isyarat hakim garis untuk menunjukkan arah lemparan ke dalam.

#### e. Tugas Wasit Cadangan

Selain wasit utama dan hakim garis, ada satu wasit cadangan yang bertugas di luar lapangan pertandingan. Berikut ini tugas-tugas wasit cadangan.

- 1) Menggantikan wasit dan hakim garis pada keadaan-keadaan tertentu.
- 2) Mengurusi hal-hal yang berkaitan dengan pergantian pemain.
- 3) Melarang *official* tim masuk ke dalam lapangan.
- 4) Memberi isyarat pada wasit utama jika pertandingan telah selesai.
- 5) Menerima isyarat dari wasit utama mengenai nilai (skor) dan penghentian permainan.
- 6) Memberikan pendapat ketika diminta wasit utama.

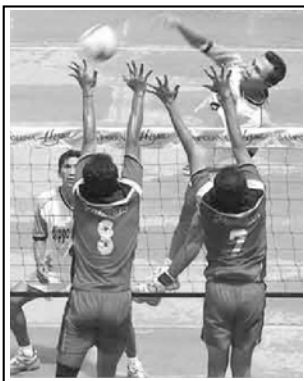
## B.

## Bola Voli



### Tujuan Pembelajaran

- \* Melakukan taktik penyerangan dalam permainan bola voli



Sumber: [www.jawapos.co.id](http://www.jawapos.co.id), 2009

■ **Gambar 1.10** Spiker melompat setinggi mungkin untuk melakukan *smash*.

Sama halnya seperti sepak bola, bola voli juga dimainkan dua tim dengan masing-masing tim terdiri atas enam pemain. Masing-masing pemain dengan kemampuan individu yang berbeda datang dengan kepercayaan diri tinggi dan saling bekerja sama untuk meraih kemenangan. Kemenangan akan diraih jika sebuah tim menang tiga set. Jadi, dalam satu pertandingan bola voli maksimal akan dimainkan lima set. Komunikasi yang baik antarpemain sangat diperlukan dalam menerapkan pola permainan.

### 1. Pola Penyerangan

Dalam permainan bola voli, sebuah tim akan memperoleh 1 poin ketika berhasil menjatuhkan bola di lapangan lawan. Tim yang melakukan penyerangan memiliki peluang lebih besar untuk memperoleh poin. Penyerangan adalah salah satu strategi atau taktik sebuah tim untuk mematikan bola di lapangan lawan dengan berbagai cara yang diperbolehkan dalam peraturan pertandingan. Sukses atau tidaknya penyerangan sebagian besar bergantung pada *passing* bola pada *spiker* (pemain penyerang). Pemain penyerang harus memiliki kualitas yang baik sehingga dapat memanfaatkan setiap peluang mencetak poin menjadi poin sesungguhnya. Berikut ini karakteristik yang dimiliki seorang pemain penyerang dengan kualitas yang baik.

- Dalam melakukan penyerangan cukup luwes dan tidak kaku dengan satu tipe penyerangan saja (monoton).
- Pandai melompat.
- Dapat memukul bola dengan keras.
- Dapat menjangkau bola jauh-jauh.
- Mempunyai daya observasi yang tinggi sekali terhadap kemampuan lawan.

Berikut ini langkah-langkah menyusun pola penyerangan.

- Menganalisis kondisi pertandingan, baik kondisi fisik maupun mental setiap pemain, kondisi lawan, dan cuaca di tempat pertandingan berlangsung.
- Beradaptasi dengan situasi dan kondisi selama pertandingan, yang meliputi cuaca, suporter, wasit, serta makanan dan minuman yang dikonsumsi.
- Survei pertandingan beserta sistem yang digunakan.
- Mempelajari karakter bertanding tim lawan.
- Mempersiapkan sikap mental terhadap strategi yang dibuat kemudian dikerjakan. Selanjutnya, menentukan tindakan yang akan diambil sebagai refleksi atas keputusan yang diambil.

Setelah melakukan tindakan pengaturan strategi, maka pelatih dapat memutuskan taktik yang akan dipergunakan dalam pertandingan nanti.



Meskipun taktik yang direncanakan sebelumnya telah sesuai dengan data yang didapat, tidak menutup kemungkinan taktik tersebut dapat berubah tergantung dari situasi dan kondisi yang dihadapi pada saat itu. Ada kemungkinan regu lawan mengubah sistem, pola, dan tempo permainan pada saat pertandingan berjalan.

#### a. Melindungi Penyerang

Melindungi penyerang (meng-cover) adalah persiapan regu penyerang untuk menerima kembali bola mental akibat *smash* yang dilancarkan dapat di-block dengan baik oleh lawan. Tujuan meng-cover penyerang adalah menjaga seluruh lapangan terhadap kemungkinan bola mental dari *smash* yang diblokir lawan.

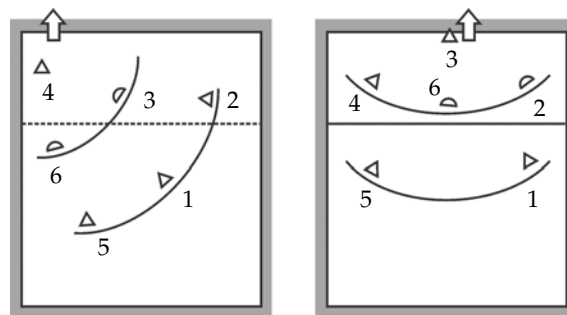
Untuk meng-cover *smasher*, regu penyerang dapat membentuk dua lingkaran konsentris di sekitar *smasher* tersebut. Jarak antarkelompok yang terdiri atas pemain-pemain yang berkumpul di sekitar daerah penyerangan tergantung pada beberapa faktor, diantaranya *passing* dari pengumpulan, kualitas *blocking* dari tim lawan, dan arah laju bola yang dipukul *smasher* (penyerang). Faktor yang terakhir ini diukur berdasarkan perkiraan penyerang sendiri.

Apabila bola ditempatkan dekat dengan net, maka pemain yang bertugas meng-cover harus menempatkan diri lebih dekat lagi dengan posisi penyerang. Demikian sebaliknya, kalau bola ditempatkan jauh dari net, maka pemain yang meng-cover menjauhi penyerang yang bersangkutan. Pada saat meng-cover semua pemain harus mengambil posisi bertahan yang kuat. Keberhasilan suatu *cover* bergantung pada sistem pertahanan regu itu sendiri, misalnya sistem pertahanan dimana pemain pada posisi ke-6 maju ke depan, satu mundur ke belakang sedikit.

##### 1) Sistem cover jika pemain pada posisi 6 maju ke depan

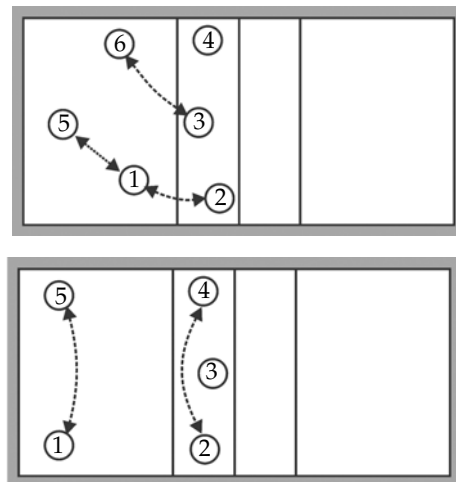
Pada sistem cover ini perlu dilakukan hal-hal berikut ini.

- Pemain nomor 6 dan keempat pemain yang lain berada pada posisi di samping penyerang dan membentuk lingkaran cover pertama.
- Jika sistem penyerangan dilakukan pada posisi pemain nomor 3, maka tiga orang pemain akan membentuk lingkaran *cover* yang pertama, yaitu posisi nomor 4, 6, dan 2.
- Lingkaran *cover* kedua akan dibentuk oleh dua pemain di belakang, yaitu pada posisi 1 dan 5.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ Gambar 1.12 Formasi *cover* jika pemain di posisi 6 maju.



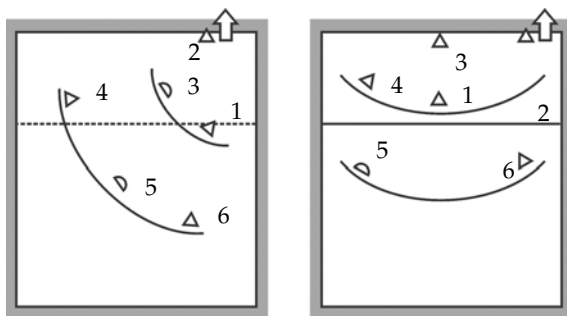
Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ Gambar 1.11 Formasi melindungi penyerang (*cover*).

2) *Sistem cover jika pemain pada posisi 6 mundur ke belakang*

Pada sistem *cover* ini perlu dilakukan hal-hal berikut ini.

- Dua pemain, yaitu di samping dan di belakang penyerang akan membagi *cover* terdekat di antara kedua pemain tersebut sehingga membentuk lingkaran *cover* pertama.
- Pemain di posisi nomor 6 dengan pemain lainnya membentuk lingkaran *cover* kedua.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

**Gambar 1.13** Formasi *cover* jika pemain di posisi 6 mundur.

- Jika serangan berasal dari pemain di posisi nomor 3, maka pemain lain di bagian luar lapangan belakang datang mendekat untuk ikut meng-*cover*. Sementara itu, pemain di posisi belakang lapangan sebelah dalam menempati tempat yang kosong.
- Jika seorang pengumpan membantu penyerangan, maka pemain yang meng-*cover* adalah pemain yang mengisi posisi nomor 3.

- Setelah meng-*cover* maka pengumpan tersebut meninggalkan posisinya lalu menempati posisi di bagian belakang lapangan.

### b. Teknik-teknik Penyerangan

Hasil akhir suatu strategi penyerangan seringkali ditentukan oleh *smash*, di samping pada *blocking* lawan atau pukulan-pukulan tipuan. *Smash* berupa pukulan yang sangat keras yang arahnya menuju lapangan lawan, untuk mematikan bola. *Smash* merupakan keahlian yang dimiliki pemain bola voli terutama penyerang (*smasher*). Penempatan bola-bola *smash* harus jeli sehingga bisa menghasilkan poin. Ada empat jenis *smash*, yaitu:

- frontal smash* (*smash* depan);
- frontal smash* dengan *twist* (*smash* depan dengan memutar);
- dump* (*smash* pura-pura), berupa gerakan menipu/ mengecoh lawan;
- smash* dari pergelangan tangan.

Ketika melakukan *smash*, ada empat tahap pergerakan yang harus dilalui secara berurutan, yaitu:

- tahap I adalah lari menghampiri (*run-up*),
- tahap II adalah melompat (*take off*),
- tahap III adalah memukul (*hit*),
- tahap IV adalah mendarat (*landing*).

## 2. Permainan Sepertiga Lapangan

Permainan sepertiga lapangan dapat diterapkan sebagai variasi latihan permainan bola voli. Latihan ini memerlukan komunikasi yang baik antarpemain, kontrol dan penempatan serangan yang tepat, kerja sama tim, serta kepandaian dalam membaca permainan lawan. Aspek keselamatan juga perlu diperhatikan dalam permainan ini. Salah satu cara adalah dengan tidak melakukan serangan secara brutal, misalnya dengan sengaja mengarahkan *smash* ke arah badan lawan.

#### a. Manfaat Permainan Sepertiga Lapangan

Berikut ini manfaat dari permainan sepertiga lapangan.

- 1) Dapat melatih pemain dalam melakukan kontrol dan penempatan bola dalam suatu serangan.
- 2) Dapat mendorong pemain untuk menggunakan kombinasi operan, umpan, dan serangan.

#### b. Formasi Permainan Sepertiga Lapangan

Permainan ini dimainkan oleh dua tim, dengan masing-masing tim terdiri atas dua pemain. Aturan permainan seperti pada permainan bola voli biasa, namun lapangan yang digunakan berukuran sepertiga lebar lapangan yang sebenarnya, dengan ukuran panjang lapangan tetap sama. Permainan dimulai dengan servis yang dilakukan dari garis belakang. Permainan terus berlangsung sampai salah satu tim melakukan kesalahan, dan tim yang menang mendapat angka.

### 3. Perwasitan dalam Bola Voli

Pertandingan bola voli dipimpin oleh seorang wasit utama (wasit I) yang dibantu wasit II. Untuk menjadi seorang wasit harus memenuhi syarat-syarat yang telah ditetapkan PBSI sebagai induk bola voli Indonesia.

#### a. Syarat-syarat menjadi Wasit Bola Voli

Berikut ini syarat-syarat menjadi wasit bola voli.

- 1) Sehat jasmani dan rohani.
- 2) Berbakat menjadi wasit.
- 3) Memiliki ketertarikan terhadap permainan bola voli.
- 4) Minimal lulusan SMA atau sederajat.
- 5) Berumur antara 20 - 40 tahun.
- 6) Berdedikasi tinggi.
- 7) Menjadi anggota salah satu perkumpulan bola voli.

#### b. Pakaian dan Perlengkapan Wasit

Wasit bola voli harus mengenakan atribut sesuai ketentuan selama memimpin pertandingan. Berikut ini perlengkapan yang harus dipakai wasit.

- 1) Memakai celana dan baju kaos berkerah.
- 2) Memakai sepatu karet putih.
- 3) Memakai *badge* wasit sesuai klasifikasinya.

#### c. Tugas, Kewajiban, dan Wewenang Wasit

- 1) *Tugas Wasit*
  - a) Memimpin jalannya pertandingan agar lancar. Oleh karena itu, seorang wasit harus tegas dalam mengambil keputusan, tidak memihak salah satu tim (netral), dan bersikap objektif.
  - b) Meningkatkan keterampilan, kemampuan, dan pengetahuan tentang seluk beluk perwasitan bola voli. Hal ini dapat dilakukan dengan mencari informasi terkini serta belajar dari wasit yang lebih profesional dan kaya pengalaman mewasiti.
  - c) Menyebarkan peraturan permainan di masyarakat.
  - d) Meningkatkan mutu perwasitan, khususnya di masyarakat dan di Indonesia pada umumnya.



2) *Kewajiban dan Wewenang Wasit*

- a) Berkewajiban memimpin pertandingan bola voli baik di tingkat cabang, daerah, nasional, maupun internasional.
- b) Tidak berhak memimpin pertandingan di atas klasifikasi sertifikat yang dimilikinya.

**d. Prosedur Mewasiti**

Dimulai dan diakhirinya pertandingan serta dihentikannya sejenak pertandingan karena adanya pelanggaran, ditandai dengan ditiupnya peluit. Peniupan peluit selama pertandingan berlangsung hanya boleh dilakukan oleh wasit I dan wasit II. Berikut ini beberapa prosedur yang harus diikuti wasit selama memimpin pertandingan bola voli.

- 1) Wasit I memberikan tanda untuk *service* yang memulai suatu pertandingan.
- 2) Wasit I dan wasit II memberikan tanda pada akhir suatu permainan (bola mati, setelah mereka merasa yakin bahwa terjadi suatu kesalahan serta mereka telah memahami sifat pelanggarannya).
- 3) Peniupan peluit pada waktu bola mati bertujuan untuk menunjukkan bahwa mereka menyetujui atau menolak suatu permohonan regu.
- 4) Wasit I dapat meniup peluit untuk memberikan peringatan atau menjatuhkan hukuman salah sikap seorang anggota pemain atau regu itu sendiri.
- 5) Pada waktu wasit meniup peluit untuk memberikan tanda penghentian permainan, mereka harus sudah bisa menunjukkan sifat kesalahan dan isyarat tangan yang resmi, pemain yang bersalah, serta regu giliran yang melakukan *service*, sekaligus memberikan tanda apakah ada regu yang mendapatkan angka dari kesalahan itu.
- 6) Wasit dan hakim garis harus dapat menunjukkan sifat kesalahan dengan isyarat tangan yang resmi atau suatu pengajuan penghentian seperti berikut ini.
  - a) Isyarat hanya dilakukan untuk seketika, yaitu dilakukan dengan satu tangan untuk menunjukkan regu yang bersalah atau yang menunjukkan permohonan.
  - b) Setelah itu wasit menunjukkan pemain yang bersalah jika penghentian itu karena kesalahan.
  - c) Wasit mengakhiri dengan menunjukkan regu yang mendapat giliran *service*.



Sumber: [www.wikimedia.org](http://www.wikimedia.org), 2009

■ **Gambar 1.14** Posisi wasit bola voli.

**e. Posisi Wasit**

Selama menjalankan tugasnya, wasit I dan II menempati posisinya di sisi kanan dan kiri lapangan sesuai dengan ketentuan berikut ini.

- 1) Wasit I berada dalam posisi duduk atau berdiri di atas kursi wasit yang berada di salah satu ujung net. Area pandangan kira-kira 50 cm, di atas garis horizontal permukaan atas net.
- 2) Wasit II menjalankan tugas sambil berdiri di sisi lain berseberangan serta menghadap wasit I ketika suatu regu melakukan *service*, dia harus berdiri di sepanjang daerah depan penerima *service*. Setelah itu dia boleh pindah ke depan meja pencatat.

## C.

## Bola Basket

Bola basket merupakan olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan. Sama halnya seperti permainan bola besar lainnya, bola basket juga merupakan permainan tim. Oleh karena itu, diperlukan kekompakan dan kerja sama yang baik antarpemain dimana tiap pemain memiliki percaya diri tinggi, disiplin, dan selalu bekerja keras untuk tim. Selain itu, beberapa sikap seperti jujur, menghargai lawan, serta menghormati keputusan wasit harus dipegang teguh tiap pemain.

Dua tim basket, masing-masing terdiri atas lima (5) pemain, bertanding di lapangan untuk meraih kemenangan. Kemenangan akan menjadi milik tim yang memperoleh skor lebih banyak. Semakin banyak sebuah tim memasukkan bola ke dalam keranjang, semakin tinggi pula skor (poin) tim tersebut. Agar tujuan untuk mencetak poin tercapai, maka diperlukan pola penyerangan yang terkoordinir.

### 1. Pola Penyerangan

Pola penyerangan bertujuan untuk menciptakan poin. Untuk itu, sebuah tim harus bisa menerobos daerah pertahanan lawan untuk kemudian menembakkan (*shooting*) bola ke arah keranjang lawan. Pola penyerangan yang sering dilakukan dalam bola basket dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu *serangan lapangan penuh* dan *serangan separuh lapangan*.

#### a. Serangan Lapangan Penuh

Serangan lapangan penuh juga disebut *serangan balik cepat*. Tujuan utama serangan ini adalah untuk mencetak poin dengan cepat dan mudah sebelum lawan mempersiapkan sistem pertahanan yang baik. Agar strategi ini berhasil maka setiap pemain harus pandai mencari peluang untuk mencetak angka dengan cepat serta menguasai dasar permainan bola basket.

Berikut ini teknik dasar yang harus dikuasai pemain basket untuk melakukan penyerangan.

- 1) Penguasaan bola
- 2) Mengumpan
- 3) Menyerang ring basket lawan
- 4) Mengisi area
- 5) Melakukan tembakan

Serangan lapangan penuh ditempuh dengan cara mengikuti langkah-langkah berikut ini.

- 1) Hal pertama yang dilakukan adalah menguasai bola. Penguasaan bola ditempuh melalui berbagai cara, yaitu melakukan *rebound*, mencuri bola, melakukan *blocking*, membuat perpindahan bola melalui serangan, serta menguasai bola setelah tim lawan mencetak poin.



### Tujuan Pembelajaran

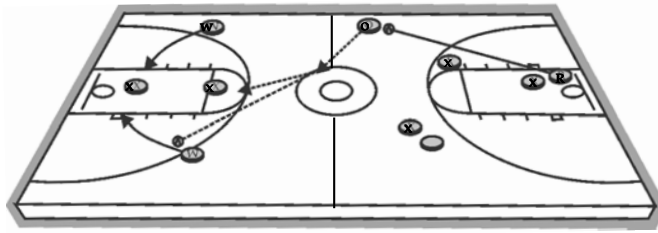
- \* Melakukan taktik penyerangan dalam permainan bola basket



### Info Kita

Bola basket diciptakan oleh Dr. James Naismith dari YMCA (Springfield College) pada tahun 1891. Dan, pada tahun 1892, Dr. Naismith mengembangkan dan menerbitkan aturan resmi pertama bola basket.





Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ Gambar 1.15 Mengumpan bola dengan cepat ke depan.

- 2) Perhatikan **Gambar 1.15**. Bola yang telah dikuasai segera diumpan ke depan. Mengumpan bola dilakukan dengan serangan balik cepat, bukan *dribble*.
- 3) Tim penyerang segera menuju ke ring basket lawan, sebelum lawan kembali ke posisinya bertahan.

- 4) Posisi pemain penyerang menyebar di berbagai area lapangan. Hal ini dilakukan untuk merusak konsentrasi penjagaan para pemain bertahan, karena seorang pemain bertahan tidak mungkin menghadang beberapa penyerang dalam waktu bersamaan.
- 5) Pemain penyerang yang tidak melakukan tembakan segera mencari posisi di bawah ring agar berpeluang memperoleh *offensive rebound* dan berkesempatan melakukan tembakan kedua.

#### b. Serangan Separuh Lapangan

Pada pola ini, serangan dilakukan di antara garis separuh lapangan dan ring basket lawan. Pola penyerangan ini bertujuan untuk menghasilkan peluang tembakan sebanyak mungkin. Agar berhasil menerapkan pola ini diperlukan kesabaran, ketekunan, dan disiplin, serta penerapan cara membayangi, memotong, dan mengumpan yang tepat. Berikut ini hal-hal yang perlu diperhatikan dalam serangan separuh lapangan.

- 1) Hanya seorang pemain penyerang yang menguasai bola.
- 2) Keempat pemain lain yang tidak menguasai bola harus aktif dan bekerja sama sebagai sebuah tim penyerang.
- 3) Para pemain tersebut harus membangun pertahanan dengan menentukan cara membayangi yang benar, memotong pada saat yang tepat, dan membantu rekan setimnya untuk mencari posisi sedekat mungkin dengan ring basket.

#### c. Dasar-dasar Pola Penyerangan

Berhasil atau tidaknya pola penyerangan tergantung pada beberapa faktor, salah satunya adalah kualitas pemain yang dimiliki tim. Tim dengan *skill* individu di atas rata-rata, di berbagai lini permainan, sangat mendukung keberhasilan penyerangan. Untuk melakukan penyerangan perlu diketahui dasar-dasar pokok pola penyerangan berikut ini.

- 1) *Ada seorang pengatur serangan*  
Pengatur serangan harus memiliki daya observasi yang baik. Pemain ini harus jeli melihat keadaan dan posisi rekan tim dan lawannya. Selain itu, harus pandai membaca situasi dan kondisi permainan.
- 2) *Ada seorang pengaman*  
Pengaman bertugas menjaga daerah pertahanannya dari serangan lawan yang tiba-tiba. Semua pemain harus memiliki kemampuan bertahan yang baik. Ciri-ciri seorang pemain bertahan yang baik meliputi keagresifan, kemantapan, rasa percaya diri, kecepatan, keseimbangan tubuh, pemanfaatan tangan dan lengan yang efektif, visi, komunikasi, semangat, dan kebugaran badan.

3) *Adapenembak*

Seorang penembak memiliki tugas utama mencetak skor. Tidak hanya seorang pemain saja sebagai penembak. Beberapa pemain baik secara bersamaan atau bergelombang juga dapat berperan sebagai penembak.

4) *Ada peng-cover*

Peng-cover daerah diperlukan jika tembakan yang dilakukan gagal.

**d. Pedoman Membuat Pola**

Pola penyerangan terhadap daerah pertahanan lawan dibuat dengan mengikuti pedoman-pedoman berikut ini.

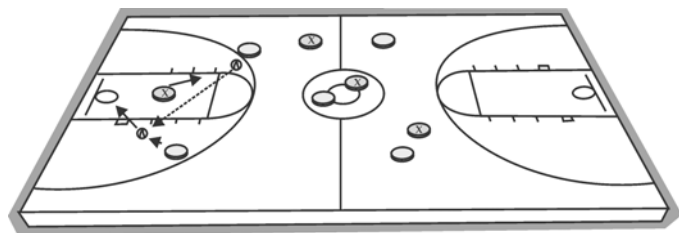
- 1) Mengingat dasar-dasar umum membuat pola permainan basket.
- 2) Membuat strategi memecah perhatian pemain bertahan lawan dalam menjaga penyerang.
- 3) Ada pengatur yang mondar-mandir di bawah ring lawan.
- 4) Mengubah strategi mengenai konsentrasi penyerangan.
- 5) Memilih pemain yang memiliki kemampuan melakukan tembakan yang terarah, baik tembakan jarak dekat atau jarak jauh.
- 6) Memilih pemain yang memiliki kemampuan mengoper bola dengan cepat.

**e. Latihan Pola Serangan Cepat**

Latihan serangan cepat harus disertakan dalam latihan bola basket. Bentuk latihan ini meliputi latihan teknik-teknik dasar permainan basket seperti *rebound*, *dribbling* (menggiring), mengoper, dan menembak (*shooting*). Berikut ini beberapa formasi dalam serangan cepat.

1) *2 lawan 1*

Pada sistem serangan ini, dua orang penyerang menghadapi seorang pemain bertahan. Hal ini tentu saja mempersulit para pemain bertahan dalam menghadapi serangan yang akan menghasilkan angka dengan mudah.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ **Gambar 1.16** Serangan balik cepat 2 lawan 1.

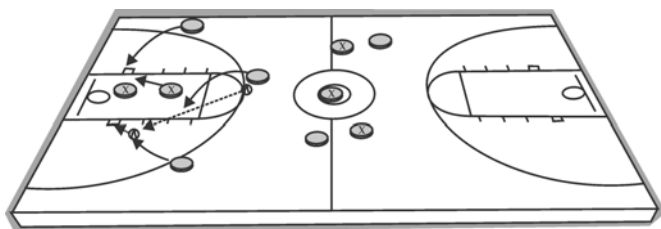
Berikut ini pelaksanaan pola 2 lawan 1.

- a) Penyerang dalam posisi menyebar di lapangan sambil maju menuju ke ring basket lawan.
- b) Seorang pemain yang bertahan berdiri di garis tembakan bebas di seberang lapangan.
- c) Pemain penyerang yang menguasai bola harus membaca gerak pemain bertahan ketika ia bergerak di lapangan. Selanjutnya, ia mengambil keputusan untuk melakukan umpan cepat dan tepat kepada pemain penyerang kedua atau melakukan *dribble drive* langsung ke ring basket untuk melakukan *lay up*.
- d) Setelah melakukan tembakan awal, kedua penyerang harus mendekati papan ring untuk mendapat *offensive rebound* jika tembakan tersebut gagal.

## 2) 3 lawan 2

Berikut ini pelaksanaan latihan formasi 3 lawan 2.

- Pelaksanaan sama seperti 2 lawan 1. Namun, dalam hal ini regu penyerang harus menghadapi dua pemain bertahan dari tim lawan (*defender*).
- Pemain tengah melakukan *dribbling* sambil maju, kemudian mengoper ke samping ketika diserang.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ Gambar 1.17 Serangan balik cepat 3 lawan 2.

- Pemain sayap yang mendapat operan meneruskan bola pada pemain sayap yang satu lagi pada saat ia diserang oleh penjaga yang kedua.
- Jika tidak diserang, ia sendiri yang melakukan tembakan ke ring.

## 2. Perwasitan dalam Bola Basket



### Info Kita

Berdasarkan peraturan, umpire akan mengawasi pemain dan mencatat foul serta memberitahu wasit foul telah terjadi 3 kali berturut-turut. Ia mempunyai wewenang mengeluarkan pemain sesuai aturan.

Pertandingan bola basket dipimpin oleh seorang wasit (*referee*) dan dua orang *umpire*. Mereka harus memimpin jalannya pertandingan sesuai peraturan resmi FIBA (*Federation Internationale de Basketball*) dan interpretasinya. Wasit dan *umpire* harus bersikap netral, adil, serta tidak memihak salah satu tim.

### a. Perlengkapan Wasit Bola Basket

Selama menjalankan tugas, wasit dan *umpire* harus mengenakan seragam yang terdiri atas perlengkapan berikut ini.

- Kaos seragam dan celana panjang hitam
- Sepatu bola basket hitam dan kaos kaki hitam
- Peluit

### b. Tugas dan Wewenang Wasit

Selama bertugas di lapangan, wasit memiliki tugas dan wewenang yang telah ditentukan oleh FIBA.

#### 1) Tugas dan Wewenang Umum

- Masing-masing petugas (wasit dan *umpire*) berwenang mengambil keputusan dalam batas-batas tugasnya, namun tidak berwenang untuk mengabaikan atau mempertanyakan keputusan yang dibuat oleh petugas yang lain.
- Dalam beberapa kasus, wasit mempunyai tugas, wewenang, dan tanggung jawab yang lebih besar. Contohnya sebelum pertandingan dimulai, pertandingan berakhir, waktu bermain, penilaian, atau ketika para petugas tidak sepakat mengenai dihitung atau tidaknya bola yang masuk.
- Petugas meniup peluitnya untuk menghentikan pertandingan dan memberi sinyal kepada pencatat waktu untuk menghentikan jam. Hal ini dilakukan ketika terjadi pelanggaran atau kesalahan.

- d) Memberikan petunjuk yang jelas bahwa bola masuk telah diberi angka, ketika pemain sukses melakukan lemparan bebas.
  - e) Menunjukkan jumlah dan tipe kesalahan saat terjadi *personal foul*.
  - f) Memberi petunjuk dengan jelas mengenai tindakan yang membuat bola menjadi mati, ketika suatu tim melakukan *throw-in*. Selain itu, memberi arahan tindakan selanjutnya, kecuali jika dilanjutkan dengan *successful goal* atau *awarded goal*.
- 2) *Tugas dan Wewenang Khusus*
- a) Menginspeksi dan menyetujui peralatan yang akan digunakan.
  - b) Menetapkan jam permainan resmi, alat 24 detik, *stopwatch*, dan menghormati petugas meja.
  - c) Memilih bola untuk pertandingan dari sedikitnya dua bola yang disediakan oleh tim tuan rumah.
  - d) Tidak mengizinkan pemain mengenakan benda-benda yang dapat menyebabkan cedera.
  - e) Memimpin *jump ball* untuk memulai babak pertama, dan lemparan ke dalam untuk memulai babak-babak lainnya.
  - f) Berwenang menghentikan pertandingan jika diperlukan.
  - g) Berwenang menentukan tim yang kalah dalam pertandingan jika menolak untuk bermain setelah diinstruksikan demikian, atau jika tim melakukan upaya agar pertandingan tidak dimainkan.
  - h) Mempelajari dengan hati-hati lembar nilai pada akhir pertandingan atau kapan pun dirasa perlu.
  - i) Membuat keputusan akhir kapan saja diperlukan atau ketika petugas tidak sepakat.
  - j) Berwenang membuat keputusan tentang hal-hal yang tidak diatur secara spesifik di dalam peraturan-peraturan ini.

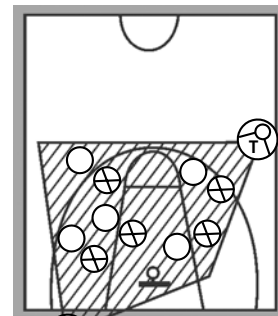
### c. Penempatan Wasit

Selama pertandingan berlangsung, umumnya dua petugas memposisikan diri berada di sisi kiri para pemain dan bola, dan bisa saling melihat secara diagonal. Setelah pertandingan berjalan, muncul istilah *trail official* dan *lead official*. *Trail official* adalah petugas yang mengambil posisi di belakang (dan ke kiri) bola, sedangkan *lead official* adalah petugas yang berada di depan. Setiap ada keputusan *foul*, dua petugas tersebut bertukar posisi.

Dalam melakukan tugasnya, dua wasit (*referee*) menempatkan diri pada posisi terbaik sehingga dapat menilai pertandingan secara menyeluruh. Kedua petugas memiliki tanggung jawab yang berbeda tergantung pada posisi bola.

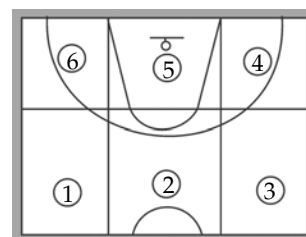
Perhatikan **Gambar 1.19**. *Trail official* bertanggung jawab atas bola dan permainan di sekitar bola ketika bola berada di daerah 1, 2, 3, 5, dan 6. Sementara itu, *lead official* bertanggung jawab ketika bola berada di daerah 4, 5, dan area tembakan dua angka di bagian 6. Kedua petugas memiliki tanggung jawab yang sama di area 5 dan 6.

Selama pertandingan berlangsung, ketiga petugas menjaga posisinya sehingga terhubung satu sama lain sebagai segitiga besar.



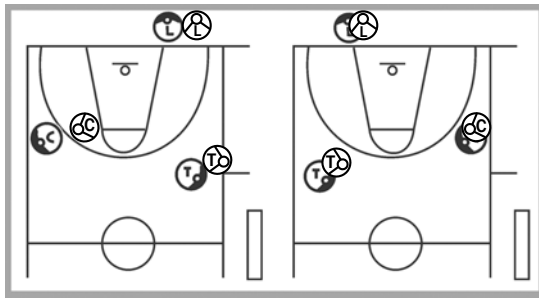
Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ **Gambar 1.18** Posisi *trail official* dan *lead official*.



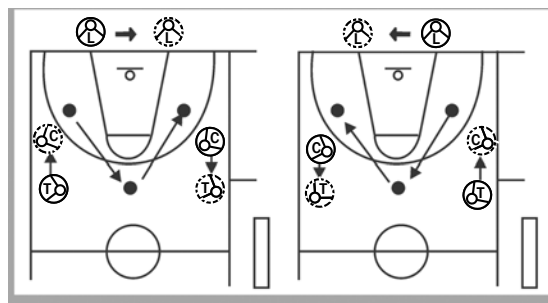
Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ **Gambar 1.19** Pembagian tanggung jawab petugas di lapangan.



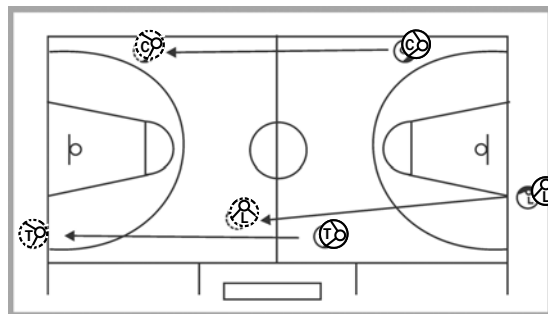
Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ Gambar 1.20 Penempatan petugas di lapangan.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ Gambar 1.21 Prinsip pengambilan posisi dengan cara rotasi.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ Gambar 1.22 Prinsip pengambilan posisi dengan cara transisi.

*Lead official* (L) diposisikan di dekat garis akhir, biasanya di sisi mana bola berada (*ball side*). *Centre official* (C) diposisikan di sisi yang berlawanan dengan *ball side*, dekat dengan garis perpanjangan garis lemparan bebas. *Centre official* bisa berada di kedua sisi lapangan, tergantung posisi bola berada. *Trail official* (T) adalah petugas yang diposisikan kira-kira 5 meter dari garis tengah dan sisi yang sama dengan *lead official* (*ball side*).

#### d. Prinsip Dasar Pengambilan Posisi

Selama bertugas di lapangan, posisi ketiga wasit berubah sesuai situasi pertandingan. Berikut ini prinsip pengambilan posisi wasit di lapangan.

##### 1) Rotasi

Berikut ini terjadinya rotasi wasit.

- Dengan melihat posisi bola, maka *lead official* bergerak ke *ball side*.
- Ketika *lead official* bergerak dari satu sisi keranjang ke sisi lainnya, petugas yang berada di *ball side* bergerak ke posisi *trail*. Sementara itu, petugas lainnya berada di posisi yang berlawanan dengan posisi *centre*.

##### 2) Transisi

Berikut ini proses transisi wasit.

- Ketika arah permainan berubah, *trail official* bergerak ke posisi *lead official*.
- Centre official* bergerak ke posisi tengah baru.
- Lead official* menjadi *trail* baru.

### Refleksi Diri

Permainan bola besar seperti sepak bola, bola voli, dan bola basket merupakan permainan taktik dan adu strategi, dan menuntut pemainnya memiliki stamina yang selalu bugar dan pandai menempatkan posisi di mana pun selama di lapangan. Pelajaran yang dapat kalian ambil adalah:

- \* pandai berpikir kreatif, seperti pelatih yang harus pandai-pandai menyusun strategi (pola permainan);
- \* selalu berpikir cepat untuk mengambil keputusan dalam hidup, seperti pemain yang harus cepat mengambil keputusan ketika di lapangan;
- \* selalu menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, seperti pemain yang harus selalu bugar agar dapat tampil baik di setiap pertandingan.

## Bintang Kita



## Denny Sumargo

Sosok Denny Sumargo dikenal sebagai pebasket tangguh. Karirnya mulai bersinar saat pindah ke SM Britama pada tahun 2004. Sejak itu Denny telah membawa timnya menjadi Juara IBL Turnament 2006 di Yogyakarta. Lalu di IBL Regular Turnament 2006 dengan mengalahkan Aspac Putra Riau. Denny juga menjadi salah satu pebasket Indonesia yang meraih *top score* pada pertandingan tersebut dengan skor 22 sesuai dengan nomor Jersey yang sampai saat ini digunakan Denny di kaosnya. Padahal, sebelumnya Denny pernah menjadi *shooter* andalan Aspac. Pria pemilik bertinggi badan 183 cm dengan berat badan 75 kg ini dilahirkan di Makassar, 11 Oktober 1981.

**Sumber:**  
www.friendster.com,  
2009

Saat hijrah ke Jakarta, dia langsung bergabung dengan klub Aspac pada tahun 2000. Sebelumnya hanya bermain di klub Viking (Makassar). Sosok pebasket dunia Michael Jordan dan Kobe Bryant menginspirasi Denny untuk mewujudkan menjadi pebasket

handal dan terkenal dengan permainan khasnya sebagai *shooting guard*. Dengan Aspac, Denny sempat menjadi peringkat 4 SEABA 2001 di Manila; peringkat 7 ABC Champions di Dubai (UEA); dan meraih juara turnamen Kobatama 2002 di Surabaya setelah menang dari Wisnilak CLS. Saat bersama Satria Muda Britama, Denny menjadi juara di Sister City pada tahun 2007 dan telah meraih peringkat 12 di Kejuaraan Basketball Asia di Jepang kemarin.

Kiprahnya pernah mengalami pasang surut, apalagi sejak dianggap menjadi salah satu pemain yang sering berkonflik. Baik dengan manajemen suatu klub ataupun dengan pelatihnya. Sebagai sosok sang juara, semua itu dianggapnya sebagai bumbu-bumbu dalam kehidupannya yang akhirnya membuatnya berkarakter kuat. Dengan demikian, Denny Sumargo ingin terus menjadi atlet basket yang terbaik bagi keluarganya, dirinya, dan bangsa Indonesia.

## Ringkasan Materi

- \* Sepak bola adalah permainan bola besar dalam bentuk tim dengan masing-masing tim terdiri atas 11 pemain.
- \* Formasi sepak bola menyatakan susunan pemain dalam sebuah tim, baik pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang, selama pertandingan berlangsung.
- \* Beberapa formasi sepak bola antara lain pola 4 - 2 - 4, 4 - 3 - 3, 4 - 4 - 2, dan 1 - 3 - 3 - 3.
- \* Petugas dalam sepak bola terdiri atas seorang wasit, dua orang hakim garis, dan seorang wasit cadangan.
- \* Bola voli adalah permainan bola besar dalam bentuk tim, dengan masing-masing tim terdiri atas 6 pemain.
- \* Melindungi penyerang (meng-cover) adalah persiapan regu penyerang untuk menerima kembali bola mental akibat *smash* yang dilancarkan dapat di-*block* dengan baik oleh lawan.
- \* Beberapa jenis *smash* dalam bola voli yaitu *frontral smash* (*smash* depan), *frontal smash* dengan *twist* (*smash* depan dengan memutar), *dump* (*smash* pura-pura), dan *smash* dari pergelangan tangan.
- \* Petugas dalam bola voli terdiri atas seorang wasit utama (wasit I), wasit II, dan empat hakim garis.



- \* Bola basket adalah permainan bola besar dalam bentuk tim, dengan masing-masing tim terdiri atas 5 pemain.
- \* Pola penyerangan dalam bola basket dibedakan menjadi dua, yaitu serangan lapangan penuh dan serangan separuh lapangan.
- \* Dasar-dasar pokok pola penyerangan yaitu harus ada pengatur serangan, pengaman, penembak, dan peng-cover daerah jika tembakan gagal.
- \* Petugas lapangan dalam bola basket terdiri atas seorang wasit (*referee*) dan dua orang *umpire*.



## EVALUASI

### Tugas Mandiri

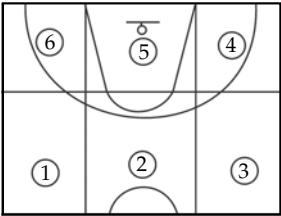
#### A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat!

1. Berikut ini teknik menyerang dalam permainan sepak bola, *kecuali* ... .
  - a. lemparan bola
  - b. menggiring bola
  - c. tendangan bebas
  - d. tendangan penjuru
  - e. mencari ruang kosong
2. Salah satu tujuan melakukan penyerangan dalam permainan sepak bola adalah ... .
  - a. melakukan pelanggaran sebanyak-banyaknya
  - b. mengadakan tekanan-tekanan terhadap lawan
  - c. memasukkan pemain pengganti sebanyak-banyaknya
  - d. memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya
  - e. mencegah serangan tim lawan
3. Pemain sepak bola yang sewaktu-waktu dapat berperan sebagai pemain bertahan dan pada saat yang lain dapat berubah sebagai penyerang disebut ... .
  - a. gelandang
  - b. *striker*
  - c. sayap
  - d. kapten
  - e. libero
4. Yang berhak memberikan kartu kuning kepada pemain adalah ... .
  - a. panitia pertandingan
  - b. inspektur pertandingan
  - c. wasit
  - d. *linesmen*
  - e. promotor pertandingan
5. Pemain penyerang dalam permainan sepak bola disebut ... .
  - a. *spiker*
  - b. *stopper*
  - c. kiper
  - d. *striker*
  - e. *wingback*
6. Petugas-petugas dalam permainan sepak bola adalah ... .
  - a. wasit I dan wasit cadangan
  - b. wasit I, wasit cadangan, dan dua hakim garis
  - c. satu wasit dan satu hakim garis
  - d. satu wasit dan dua hakim garis
  - e. dua wasit dan satu hakim garis



7. Dalam sepak bola, sistem permainan 4 - 4 - 2 lebih menekankan pada ... .
  - a. serangan berpola
  - b. pertahanan
  - c. penyerangan
  - d. keseimbangan barisan depan
  - e. keseimbangan lapangan tengah
8. Di depan daerah pertahanan sendiri diperkuat oleh empat pemain tengah, dalam permainan sepak bola disebut ... .
  - a. sistem 4 - 4 - 2
  - b. sistem 4 - 2 - 4
  - c. sistem 4 - 3 - 3
  - d. sistem 3 - 3 - 3 - 2
  - e. sistem 1 - 3 - 3 - 3
9. Sistem permainan dalam sepak bola yang memerhatikan posisi pertahanan dengan melakukan kerja sama antara ketiga pemain adalah ... .
  - a. sistem 1 - 3 - 3 - 3
  - b. sistem 3 - 3 - 3 - 1
  - c. sistem 4 - 3 - 3
  - d. sistem 4 - 2 - 4
  - e. sistem 4 - 4 - 2
10. Ketika terjadi *offside*, maka ... .
  - a. pemain yang bersangkutan memperoleh kartu kuning
  - b. pertandingan diteruskan
  - c. pemain yang bersangkutan memperoleh kartu merah
  - d. pertandingan dihentikan sementara dan tim lawan memperoleh tendangan tidak langsung
  - e. tim lawan memperoleh tendangan pinalti
11. Kecenderungan permainan pola 4 - 4 - 2 adalah ... .
  - a. membuat barisan pertahanan lebih baik
  - b. pertahanannya kuat dan sulit ditembus
  - c. memerlukan penyerang yang cepat
  - d. dipakai pada situasi tertentu
  - e. mengundang tim lawan untuk menyerang pertahanan kita
12. Berikut ini *skill* individu yang tidak harus dimiliki seorang *spiker* adalah ... .
  - a. pandai meloncat
  - b. pandai membaca kemampuan lawan
  - c. tidak monoton melakukan serangan
  - d. mampu melakukan *shooting* dengan keras
  - e. dapat menjangkau bola jauh
13. Tugas utama seorang wasit bola voli adalah ... .
  - a. hanya meninjau suatu pertandingan bola voli
  - b. sebagai tamu kehormatan dalam suatu pertandingan bola voli
  - c. hanya memberikan pengarahannya pada kedua tim yang akan bertanding
  - d. memimpin pertandingan agar berlangsung lancar tanpa mengalami gangguan
  - e. jawaban a, b, c, dan d adalah salah
14. Yang sangat menentukan berhasil tidaknya penyerangan (*smash*) adalah ... .
  - a. posisi pemain
  - b. formasi pemain
  - c. *timing* pemain
  - d. jangkauan tangan pemain
  - e. bola yang diumpangkan *set upper*

15. Berikut ini beberapa kemampuan yang dimiliki penyerang dalam bola voli, *kecuali* ...
  - a. pandai meloncat
  - b. dapat menjangkau bola jauh-jauh
  - c. dapat men-*dribbling* dengan baik
  - d. dapat memukul bola dengan keras
  - e. memiliki variasi penyerangan
16. Yang *tidak* termasuk tahapan dalam melakukan penyerangan permainan bola voli berikut ini adalah ...
  - a. tahap *run up*
  - b. tahap *take off*
  - c. tahap *landing*
  - d. tahap *hit*
  - e. tahap *jumping*
17. Berikut ini termasuk jenis *smash*, *kecuali* ...
  - a. *frontal smash*
  - b. *frontal smash* dengan *twist*
  - c. *dump*
  - d. *smash* dari pergelangan tangan
  - e. *hit*
18. Berikut ini syarat-syarat untuk menjadi wasit permainan bola voli, *kecuali* ...
  - a. berusia antara 20 hingga 40 tahun
  - b. memiliki dedikasi yang baik
  - c. sehat jasmani dan rohani
  - d. pendidikan minimal S1
  - e. menyukai permainan bola voli
19. Berikut ini persyaratan bola umpan agar dapat di-*smash* dengan baik, *kecuali* ...
  - a. bola melambung di atas net tanpa putaran
  - b. bola melambung tenang di atas net
  - c. bola melambung tenang di atas net pada ketinggian yang cukup
  - d. bola melambung tenang di dekat jaring
  - e. bola melambung tenang di daerah lawan dengan ketinggian yang cukup
20. Berikut ini merupakan bagian dari taktik individual bagi *smasher* untuk melaksanakan penyerangan, *kecuali* ...
  - a. bola diarahkan ke tempat kosong
  - b. bola diarahkan ke pemain yang paling lemah
  - c. bola diarahkan ke pemain bertahan yang sedang bergerak
  - d. bola ditempatkan pada tempat yang tidak terjaga
  - e. bola diarahkan keluar lapangan
21. Pemain bola basket yang bertugas sebagai penyerang dinamakan ...
  - a. *filter*
  - b. *guard*
  - c. *centreback*
  - d. *backward*
  - e. *libero*
22. Serangan balik cepat pada bola basket akan berhasil jika tiap pemain memiliki kemampuan yang baik dalam hal-hal berikut ini, *kecuali* ...
  - a. melakukan *shooting*
  - b. menguasai bola
  - c. *blocking*
  - d. mengumpan
  - e. mengisi area permainan
23. Dasar umum pembuatan pola permainan bola basket adalah ...
  - a. ada pemain pengatur serangan
  - b. ada pemain pengaman serangan
  - c. ada pemain penembak serangan
  - d. ada seorang perayah
  - e. semua benar
24. Tim bola basket dalam pertandingan sangat memerlukan unsur berikut ini, *kecuali* ...
  - a. penguasaan taktik bermain
  - b. penguasaan strategi bermain
  - c. kemampuan fisik yang prima
  - d. sifat individualis yang tinggi
  - e. *team work* yang bagus

25. Untuk melakukan penguasaan bola, dapat dilakukan melalui cara-cara berikut ini, *kecuali* ...
- melakukan *blocking*
  - melakukan *rebound*
  - melakukan *stealing*
  - melakukan *defence*
  - membuat perpindahan bola melalui serangan
26. Posisi pemain penyerang pada serangan balik cepat adalah ...
- bergerombol
  - berkumpul pada satu titik
  - jauh dari ring basket lawan
  - menyebarkan di berbagai posisi
  - terkonsentrasi di bawah ring
27. Tujuan pola serangan separuh lapangan pada permainan bola basket adalah ...
- memperoleh peluang tembakan sebanyak mungkin
  - mencetak angka lebih cepat
  - menghadang pergerakan lawan
  - mengukur waktu pertandingan
  - mencetak angka sebanyak-banyaknya
28. Sebelum melepaskan bola ke dalam ring basket dalam *lay up* didahului gerakan ...
- melangkah
  - menangkap bola
  - menerima bola
  - berjingkat
  - melompat
29. Pertandingan basket dipimpin oleh wasit I yang disebut *referee* dan wasit II yang disebut ...
- guard*
  - forward*
  - centre back*
  - umpire*
  - spiker*
30.  *Trail official* dan *lead official* pada pertandingan bola basket sama-sama bertanggung jawab terhadap daerah yang bernomor ...
- 1 dan 2
  - 2 dan 4
  - 3 dan 6
  - 4 dan 5
  - 5 dan 6

**B. Kerjakanlah soal-soal berikut!**

- Sebutkan beberapa formasi permainan dalam sepak bola!
- Sebutkan tugas hakim garis pada sepak bola!
- Jelaskan langkah-langkah menyusun suatu pola penyerangan dalam sepak bola!
- Bilamana seorang pemain memperoleh kartu kuning dan kartu merah?
- Jelaskan pengertian sistem penyerangan dalam bola voli!
- Apa tugas utama seorang wasit dalam permainan bola voli?
- Apakah yang dimaksud *cover smash*?
- Apakah tugas dan kewajiban wasit dalam permainan bola basket?
- Jelaskan kemampuan yang harus dimiliki pengatur serangan dalam bola basket!
- Jelaskan posisi wasit bola basket ketika permainan berlangsung!

### Tugas Kelompok

1. Sebuah pertandingan sepak bola mempertemukan tim A dan tim B. Di tengah pertandingan, salah seorang pemain tim A misalnya X melakukan *tackling* terhadap pemain tim B hingga menyebabkan pemain tersebut cedera parah dan harus ditandu ke luar lapangan dan tidak bisa melanjutkan pertandingan. Atas pelanggaran tersebut, wasit memberikan kartu kuning kepada X. Para pemain tim B tidak terima atas keputusan wasit dan melakukan protes karena menurut mereka X layak mendapat kartu merah. Namun, wasit tetap pada keputusannya, hingga menyebabkan salah satu pemain Tim B, misalnya Y, mengeluarkan kata-kata kotor bahkan memukul wasit. Bagaimana komentar kalian mengenai peristiwa tersebut? Diskusikan dalam kelompok kalian berkenaan dengan keputusan wasit dan sanksi yang akan diterima Y atas tindakannya! Mengaculah pada peraturan perwasitan yang telah ditetapkan PSSI dalam memberikan pendapat!
2. Dalam sebuah pertandingan bola basket, seorang pemain penyerang melakukan *jump shot*. Seorang pemain belakang mengangkat tangannya ke atas penembak untuk menghalanginya. Selama lompatan, lengan pemain bertahan menyebabkan kontak dengan lengan penembak. Menurut kalian, apakah terjadi pelanggaran dalam peristiwa tersebut? Jika ya, apa jenis pelanggaran yang terjadi, serta sanksi apa yang akan diterima? Diskusikan berdasarkan peraturan permainan bola basket yang berlaku!

### Tugas Praktik

1. Lakukan latihan berikut ini untuk mempraktikkan *dribble* kecepatan penuh dan *lay up* kecepatan penuh. Caranya, berdirilah di belakang *baseline*. Lakukan *dribble* di sepanjang lapangan secepat mungkin dan selesaikan dengan *lay up* tangan kiri. Ulangi 10 kali untuk setiap tangan.  
Berhasilkah teknik *lay up* yang kalian lakukan?  
Manakah yang telah kalian kuasai? *Lay up* dengan tangan kiri atau *lay up* dengan tangan kanan?
2. Lakukan latihan ini untuk berlatih menerima bola bebas sebagai suatu tim. Setiap tim terdiri atas 6 orang dengan tiga pemain depan berada di dekat net dalam posisi *blocking*. Pemain tengah belakang berada di tengah, serta kiri dan kanan belakang berada di garis pinggir masing-masing. Seorang pelompat berada di seberang net. Pelempar melempar bola tinggi dan melewati net. Penerima menerima bola, mengatur serangan, dan menjaga penyerangnya. Tim menerima 5 kali lemparan bola, lalu berotasi 1 posisi. Lanjutkan latihan ini sampai para pemain kembali ke posisi semula.  
Posisi manakah yang ideal untuk kalian tempati?  
Teknik apakah yang paling kalian kuasai?

### Sistem Penilaian

Penilaian terhadap tugas diberikan berdasarkan pada dua hal, yaitu terhadap *aspek psikomotor* dan *aspek kecakapan*.

1. Penilaian aspek psikomotor dibedakan menjadi dua, yaitu berdasarkan kesempurnaan dalam melakukan tugas, seperti keterampilan dalam melakukan gerakan.
2. Penilaian aspek kecakapan berdasarkan pada beberapa hal, seperti kecakapan dalam kerja sama, merumuskan hipotesis, mengidentifikasi variabel, merancang suatu penelitian, vokasional dasar, dan vokasional khusus.



## B A B 2

# Permainan Bola Kecil (Tenis)



Sumber: [www.tennisschule-nalin.de](http://www.tennisschule-nalin.de), 2009

**Gambar 2.1** Yayuk Basuki salah satu petenis profesional nasional Indonesia.

Siapa yang tidak kenal Yayuk Basuki. Ia adalah petenis wanita nasional yang mengharumkan nama Indonesia di mata internasional. Dengan mengikuti berbagai turnamen tenis baik berskala nasional ataupun internasional membuatnya memiliki banyak pengalaman bertanding. Pengalaman bertanding ini, beserta faktor lain seperti *skill* individu, penguasaan teknik permainan tenis, kebugaran tubuh (kondisi fisik), serta semangat juang pemain sangat memengaruhi hasil akhir yang akan diperoleh. Adakah di antara kalian yang ingin menjadi seperti Yayuk Basuki berikutnya?

### Kata Kunci

*backhand, baseline, deuce, forehand, game, grandstroke, point, server, servis, smash overhead*

## A.

### Lapangan dan Perlengkapan Tenis



#### Tujuan Pembelajaran

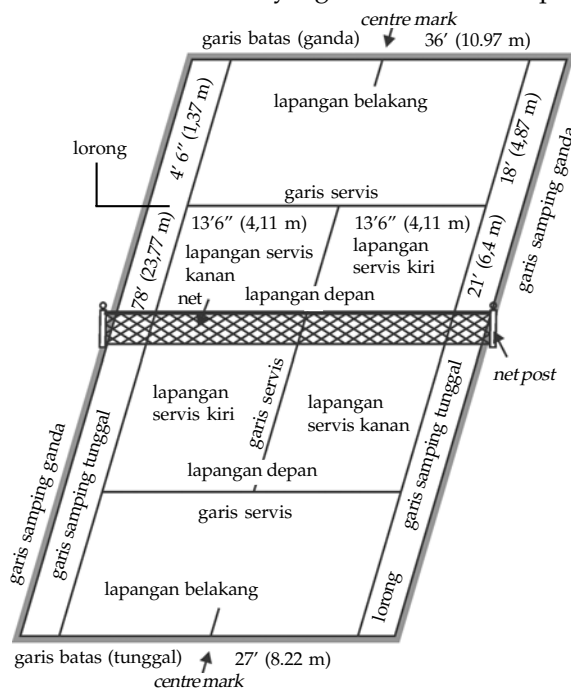
- \* Mengetahui berbagai perlengkapan yang digunakan dalam olahraga tenis

Tenis pada awalnya bernama “tenis lapangan rumput” (*lawn tennis*). Tenis merupakan cabang olahraga yang tiap pemainnya menggunakan raket untuk memukul bola melewati net dan memantul sampai lawannya tidak dapat mengembalikan bola tersebut. Induk organisasi tenis adalah ITF (*International Tennis Federation*) untuk skala internasional. Sementara itu, wadah organisasi cabang olahraga ini adalah Persatuan Lawn Tenis Indonesia (Pelti).

Permainan tenis dibedakan menjadi permainan tunggal dan permainan ganda. Permainan tunggal (*single*) adalah pertandingan antara dua pemain, sedangkan permainan ganda (*double*) adalah pertandingan antara empat pemain, dengan dua pemain dalam tiap tim. Jadi, ada lima nomor yang dipertandingkan dalam tenis, yaitu tunggal putra, tunggal putri, ganda putra, ganda putri, dan ganda campuran. Permainan ini termasuk olahraga yang dilakukan di lapangan terbuka. Namun, dapat juga dimainkan di lapangan tertutup. Bagaimanakah bentuk lapangan tenis?

#### 1. Lapangan Tenis

Olahraga tenis berlangsung di lapangan berbentuk persegi panjang. Ada beberapa jenis lapangan tenis. Diantaranya lapangan rumput, lapangan keras yang berbahan dasar aspal atau beton, dan lapangan tanah liat.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

**Gambar 2.2** Garis-garis, daerah, dan ukuran lapangan tenis.

Ukuran lapangan tenis berbeda untuk nomor tunggal dan ganda. Untuk nomor tunggal, panjang lapangan 23,77 meter dan lebarnya 8,23 meter. Sementara itu, untuk nomor ganda menggunakan lapangan dengan panjang 23,77 meter dan lebar 10,97 meter.

#### 2. Net (Jaring)

Net adalah bagian yang membagi lapangan menjadi dua bagian sama panjang. Net berbentuk anyaman tali yang terbuat dari bahan nilon atau logam. Net dikaitkan pada batang besi atau kayu yang terpancang kuat di sisi kanan dan kiri lapangan. Ketinggian net adalah 90 cm diukur dari permukaan tanah.

#### 3. Bola

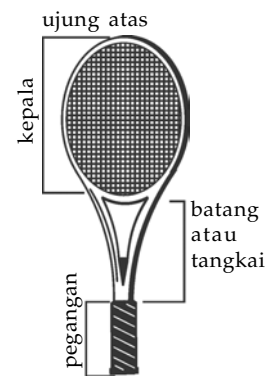
Bola yang digunakan dalam permainan tenis berukuran sedang, yang terbuat dari karet berajut benang,



dan berbulu-bulu pada permukaan luarnya. Diameter penampang bola adalah 6,35 - 6,66 cm. Pada tahun 2001, dikeluarkan ukuran bola tenis yang baru, yaitu dengan berat 56,70 gram dan 59,4 gram.

#### 4. Raket

Raket yang terbuat dari bahan yang berbeda memiliki sifat yang berbeda. Raket logam terbuat dari baja, titanium, magnesium, dan aluminium. Raket ini sangat kuat, tetapi pada beberapa jenis logam akan bergetar saat digunakan untuk memukul bola. Bahan pembuat raket lainnya adalah serat kaca (*fiberglass*), grafit dengan modulus tinggi, dan kevlar. Raket yang dihasilkan sangat kuat, ringan, dan dapat menjadi kaku atau lentur. Berat raket yang dianjurkan untuk putri berkisar antara 13 sampai 13,5 ons, sedangkan untuk putra berkisar antara 13,5 sampai 14 ons.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

Gambar 2.3 Bagian-bagian raket

#### 5. Pakaian

Kenyamanan merupakan faktor penting dalam memilih pakaian yang akan dikenakan. Oleh karena permainan tenis umumnya dilakukan di lapangan terbuka, maka pakaian yang dikenakan sebaiknya berwarna putih, karena warna putih bukan penyerap panas yang baik. Perlengkapan lainnya adalah sepatu dan kaos kaki. Ketahanan, kenyamanan, dan bobot adalah beberapa faktor yang memengaruhi pemilihan sepatu. Sepatu khusus tenis memiliki sol yang terbuat dari karet, serta tidak bertumit. Sementara itu, kaos kaki untuk bermain tenis dirancang setebal mungkin dan memiliki bantalan tambahan pada bagian ibu jari kaki dan tumit.

### B. Pemberian Angka

Permainan tenis dimulai dengan melakukan servis dan penghitungan angka pun dimulai. *Server* (pemain yang melakukan servis) berdiri di belakang *baseline* (garis belakang), ke arah kanan dari garis tengah bagian belakang dan di dalam garis tepi (*sideline*) tunggal, dan menghadap ke net untuk *point* pertamanya. *Server* memiliki dua kali kesempatan melakukan servis dengan cara melemparkan bola ke atas dan memukulnya melintasi net dan secara diagonal menuju ujung yang berlawanan dari garis batas posisi servis.

Pemain lawan menerima bola servis dan mengembalikannya setelah bola memantul satu kali. Servis akan diulangi jika bola membentur bagian atas net. *Point* akan diperoleh jika lawan melakukan hal-hal berikut ini.

1. Gagal mengembalikan bola ke sisi yang benar dari lapangan.
2. Memukul bola di luar garis keliling yang benar.
3. Memukul bola membentur net.
4. Membiarkan bola memantul dua kali sebelum mengembalikannya.
5. Mengulurkan raket melampaui net untuk memukul bola sebelum terpental.
6. Menyentuh net dengan tubuhnya atau raketnya ketika bola masih dalam permainan.



#### Tujuan Pembelajaran

- \* Mengetahui sistematika pemberian angka pada permainan tenis

7. Dengan sengaja membawa atau menangkap bola dengan raket.
8. Melakukan sesuatu untuk menghalangi lawan melakukan pukulan.
9. Menyentuh bola dengan apa pun selain raket selama permainan.
10. Menyentuh atau menangkap bola selama permainan, walaupun ia berdiri di luar lapangan.



## Info Kita

Atlet tenis Indonesia yang telah mengukir prestasi di tingkat internasional untuk putra adalah Gondowijoyo, Atet Wiyono, Yustedjo Tarik, dan Tintus Arianto. Sementara itu, pemain putri yang terkenal antara lain Lita Soegiarto, Lanny Kaligis, Mien Suhadi, Loanita, Yolanda Soemarno, Suzanna Anggar Kusuma, Yayuk Basuki, Angeliqwe Wijaya, dan Wynne Prakusha.

Seorang pemain yang berhasil mematikan bola akan memperoleh tambahan angka. Perolehan angka dalam permainan tenis dibedakan menjadi tiga, yaitu nilai pukulan (*point*), nilai gim (*game*), dan nilai set.

### 1. Nilai Pukulan

Nilai pukulan (*point*) dihitung sejak pukulan pertama. Jika pemain memenangkan pukulan pertama, pemain itu mendapat nilai 15. Pada pukulan kedua, nilai yang diperoleh menjadi 30. Pukulan ketiga bernilai 40.

### 2. Nilai Gim

Nilai gim (*game*) diperoleh setelah seorang pemain memenangkan pukulan keempat. Dengan catatan *point* pemain lawan kurang dari 40. Jika masing-masing pemain memiliki nilai seri pada *point* ke-3 atau lebih selama *game*, *point* ini disebut *deuce*. Setelah *deuce*, dan *server* memperoleh 1 *point* lebih, skornya disebut *ad-in* atau *advantage server*. Jika penerima berhasil mendapatkan 1 *point* maka disebut *ad-out*. Pemain harus memenangkan 2 *point* berturut-turut setelah *deuce* untuk memenangkan *game*. Jika tidak, skor akan kembali *deuce*.

### 3. Nilai Set

Nilai set menentukan kalah menangnya pemain dalam satu pertandingan. Set pertandingan tenis dibedakan menjadi dua, yaitu *set pendek* dan *set panjang*. Set pendek dimenangkan oleh pemain yang lebih dahulu memenangkan enam *game* dan unggul minimal dua *game* dari lawannya. Sementara itu, set panjang terjadi saat kedudukan *game* 5-5 (*set deuce*), sehingga pertandingan dilanjutkan sampai pemain unggul dua *game* dari lawannya.

## C.

## Posisi Siap, Penempatan Kaki, dan Penguasaan Berat Badan



### Tujuan Pembelajaran

\* Dapat mempraktikkan sikap tubuh yang benar dalam bermain tenis

### 1. Posisi Siap

Posisi siap merupakan posisi menunggu datangnya bola, baik bola servis atau bola pengembalian lawan ketika permainan sedang berlangsung. Posisi siap berarti menghadap ke net, memutuskan bagaimana cara memegang raket, menekukkan lutut, dan tubuh dibungkukkan ke depan. Ketika berada pada posisi siap, pemain harus selalu memerhatikan bola yang dipukul oleh lawan dan menunggu bola tersebut melintasi net ke bidang permainannya.

Berikut ini sikap tubuh yang benar dalam melakukan posisi siap.

- Posisi badan menghadap net.
- Tangan memegang raket dengan *forehand* atau *backhand*.
- Posisi raket dan tubuh condong ke depan.
- Tangan satunya menopang raket.
- Lutut sedikit ditekuk.
- Kedua telapak kaki direntangkan secukupnya kurang lebih selebar bahu.



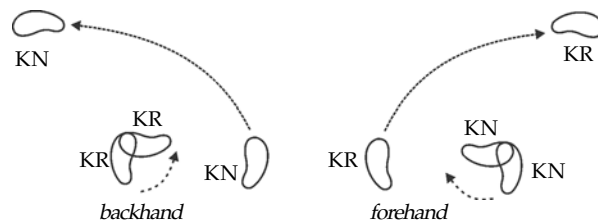
Sumber: Dokumen penerbit, 2009

**Gambar 2.4** Posisi siap dalam tenis.

## 2. Penempatan Kaki dan Penguasaan Berat Badan

Keseimbangan tubuh dan pergerakan kaki yang tepat menentukan keberhasilan pemain dalam mempersiapkan memukul bola. Hampir semua pukulan dilakukan sambil berlari atau setelah berlari mengambil posisi siap. Untuk memukul setiap *groundstroke* (istilah yang menyatakan pukulan pada bola setelah terpantul), salah satunya dengan *shuffle* (bergerak bolak-balik dengan kaki agak terseret), menggeser kaki secara bergantian ke arah yang dituju. Atau dengan *cross-step* (langkah menyilang), yaitu berlari untuk pukulan yang lebih jauh. Caranya, jeakkan kaki belakang (kaki yang paling jauh dari net), dan melangkah ke arah yang akan dipukul dengan kaki yang lain, setelah itu berputar ke depan. Berikut ini teknik penempatan kaki dan penguasaan berat badan dalam permainan tenis.

- Pergunakan langkah menyilang ketika menuju bola yang agak jauh ke samping atau ke depan, baik ke arah *forehand* maupun *backhand*.
- Melangkah dengan kaki kiri, bila bola datangnya ke sebelah kanan. Dan, melangkah dengan kaki kanan, bila bola datangnya ke sebelah kiri.

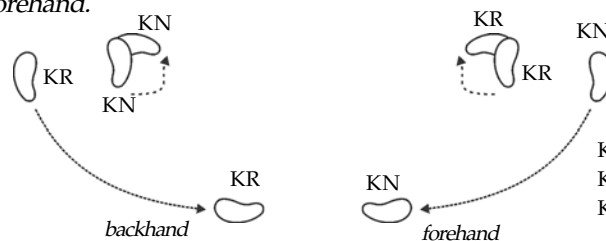


Keterangan:  
KR : Kaki kiri  
KN : Kaki kanan

Sumber: Dokumen penerbit, 2009

**Gambar 2.5** Penempatan kaki ketika bola datang dari samping kanan atau kiri.

- Apabila bola datang menuju ke arah badan, langkahkan kaki kiri mundur ke belakang untuk melakukan pukulan *backhand* atau langkahkan kaki kanan mundur ke belakang untuk melakukan pukulan *forehand*.



Keterangan:  
KR : Kaki kiri  
KN : Kaki kanan

Sumber: Dokumen penerbit, 2009

**Gambar 2.6** Penempatan kaki ketika bola datang menuju badan.

## D.

### Teknik Dasar Permainan Tennis Tunggal Modifikasi



#### Tujuan Pembelajaran

\* Dapat mempraktikkan permainan tennis tunggal

Setiap pemain memiliki gaya permainan yang berbeda. Ada yang cocok bermain dari *baseline* dan berhasil membangun permainan yang kuat dengan menggunakan *groundstroke*. Pemain tipe ini mengandalkan persiapan, konsistensi, daya tahan, dan kesabaran untuk mengalahkan lawan. Tipe pemain lain adalah melakukan serobotan di depan net dan berusaha menang dengan servis yang kuat, voli, dan *smash*. Oleh karena itu, diperlukan kecepatan serta agresivitas. Pemain tipe lain dapat bermain dari setiap posisi lapangan, dan pemilihan pukulan merupakan beberapa faktor yang memengaruhi perubahan pemilihan gaya permainan tipe ini.

Pada permainan tennis tunggal, dua pemain yang berhadapan tidak selalu memiliki gaya permainan yang sama. Di sisi lain, keduanya memiliki tujuan sama, yaitu memukul bola melintasi net dan menghasilkan *point* satu kali lebih banyak dari lawan. Hal ini dapat dilakukan melalui dua cara, yaitu menjaga bola tetap dalam permainan dan memukul bola ke arah yang tidak dapat dijangkau lawan. Gaya permainan yang manakah lebih cocok untuk kalian?

Berikut ini akan diuraikan beberapa latihan dalam permainan tunggal yang dapat kalian pelajari; kemudian dapat kalian praktikkan dengan teman. Selain dapat meningkatkan kepercayaan diri kalian dalam bermain tennis, semakin sering melakukan latihan juga dapat menjaga dan meningkatkan kebugaran tubuh.

#### 1. Mengembalikan Servis

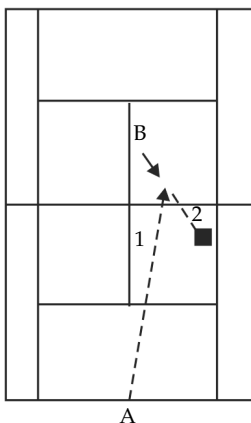
Berikut ini cara melakukannya.

- Lakukan servis dengan tajam, arahkan bola ke daerah terbuka di area servis lawan.
- Mintalah teman kalian (penerima servis) untuk mengembalikan servis dengan *groundstroke forehand* atau *backhand*.
- Penerima servis melakukan *backswing* pendek, memutar ke depan, dan mengembalikan bola dengan tajam atau menyilang lapangan.

#### 2. Menangkis dengan Pukulan Voli

Berikut ini cara melakukannya.

- Jatuhkan bola dan pukullah sepanjang garis.
- Mintalah teman untuk memulai dengan posisi voli dan menangkis pukulan di net dengan voli *forehand* atau *backhand*.
- Pemain yang melakukan pukulan voli ini bergerak maju mendekat net untuk memukul.
- Perhatikan muka raket lawan mengantisipasi arah pukulan bola.



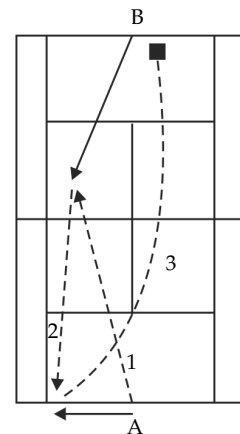
Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ Gambar 2.7 Menangkis dengan pukulan voli.

### 3. Lob Mendekat

Berikut ini cara melakukannya.

- Lakukan pukulan pendek.
- Jatuhkan bola dan pukul perlahan, pancinglah teman kalian bergerak mendekati net.
- Jika temanmu bergerak mendekati garis berarti ia mengikuti ritme permainan kalian, jika tidak kalian harus bersiap atas kemungkinan lainnya.
- Gerakkan kaki secepat mungkin untuk bersiap-siap melakukan pukulan lob.
- Lakukan pengembalian bola dengan lob. Lob menyilang akan lebih baik.
- Arahkan pukulan lob jauh ke belakang ke daerah *backcourt* dan bergeraklah ke arah garis servis setelah bola mencapai net.



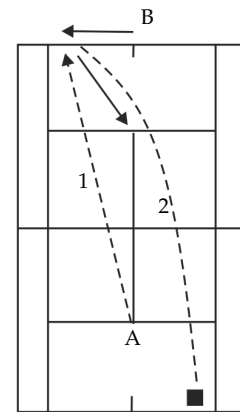
Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ Gambar 2.8 Lob mendekat

### 4. Lob Menyerang

Berikut ini cara melakukannya.

- Jatuhkan bola dan pukullah sekuat mungkin ke area permainan lawan.
- Mintalah teman kalian untuk mengembalikan bola dengan pukulan lob jauh ke belakang dengan arah menyilang.
- Bergeraklah ke arah daerah *service court*.
- Bersiaplah melakukan *smash*, jika temanmu melakukan lob pendek.
- Mundurlah dan biarkan bola terpantul, kemudian lakukan *smash overhead* ke daerah terbuka di lapangan, jika temanmu melakukan pengembalian jauh ke belakang ke dalam *backcourt*.



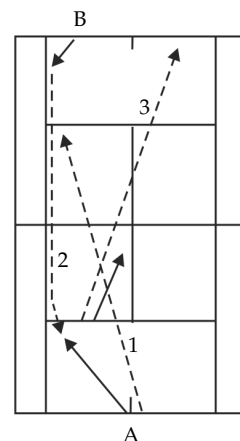
Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ Gambar 2.9 Lob menyerang

### 5. Mengembalikan Servis dan Menyerang

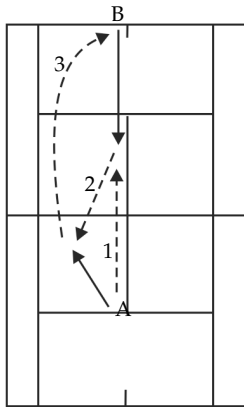
Berikut ini cara melakukannya.

- Pukullah servis ke bagian belakang daerah servis.
- Mintalah temanmu untuk mengembalikan servis dengan *chip* pendek ke arah *forecourt*. Gunakan *backswing* singkat dan menangkis servis.
- Lakukan pukulan *forcing* jauh ke arah *backcourt* dan bergeraklah mendekati net. Perkirakan jenis pukulan yang akan dilakukan teman kalian, apakah lob atau *passing*.
- Mundurlah secepatnya dan bukalah kaki tepat sebelum temanmu mengembalikan pukulan.
- Majulah ke arah samping untuk memotong pukulan *passing*, atau mundur untuk mengembalikan lob dengan *smash*.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ Gambar 2.10 Mengembalikan servis dan menyerang



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ Gambar 2.11 Lob drop shot

## 6. Lob Drop Shot

Berikut ini cara melakukannya.

- Mulailah dari *forecourt* dan mainkan bola dengan *drop shot*. Gunakan sentuhan perlahan, usahakan lakukan *backspin* pada bola.
- Mintalah temanmu bergerak maju kemudian memukul bola dan mengarahkannya ke *forecourt* kalian. Lakukan pengembalian bola dengan *drop shot* menyudut.
- Lakukan pukulan lob sehingga bola melewati kepala temanmu dan melambung dengan cepat.
- Jagalah raket kalian tetap di atas dan bersiap-siap terhadap kemungkinan adanya *smash* jarak dekat dari temanmu.

## Refleksi Diri

Permainan tenis menuntut pemainnya untuk memiliki kemampuan dalam memukul bola kemudian mengarahkan dan menempatkannya pada posisi yang menguntungkan di area permainan lawan. Hal ini mengajarkan pada kalian agar memiliki kejelian dalam menghadapi sebuah persoalan, kemudian menentukan jalan keluar yang tepat.

Tujuan bermain tenis adalah menjadi juara. Juara sejati adalah seseorang yang berhasil melalui tekanan-tekanan yang datang, baik dari lawan ataupun dari dirinya sendiri, melalui usaha keras dan rasa percaya diri tinggi. Jadi, hadapilah setiap tekanan yang datang pada kalian dengan optimisme dan percaya diri agar menjadi juara.

## Bintang Kita



Sumber:

[www.wikimedia.org](http://www.wikimedia.org), 2009

## Angelique Wijaya

Angelique Wijaya adalah petenis Indonesia kelahiran Bandung pada tanggal 12 Desember 1984. Petenis dengan tinggi badan 1,73 m dan berat 59 kg ini memiliki karir tenis yang cukup membanggakan. Angelique adalah orang Indonesia pertama yang memenangkan kejuaraan Wimbledon tingkat junior tahun 2001. Pada pertandingan tersebut, ia mengalahkan Dinara Safina di babak final dengan *point* 6-4, 0-6, dan 7-5.

Angelique memulai debutnya pada tahun 2001 pada kejuaraan WTA di Bali. Ia adalah pemain termuda yang memenangkan turnamen melalui 2 babak saja (*straight set*) dan menerima *standing applause* dengan mengalahkan Su Wei Hsieh. Pada kejuaraan Jepang, Angelique Wijaya menduduki peringkat 205. Namun, setelah memenangkan babak final, peringkatnya naik menjadi 151, tapi ia mengalami kegagalan pada turnamen di Pattaya.



Pada tahun 2002, putri pasangan Rico Wijaya dan Hanita Erwin ini menjadi pemenang ketiga dalam debutnya pada US Open melawan Kournikova. Ia memenangkan pertandingan dengan skor 6-3, 6-0 dalam 44 menit, peringkatnya naik menjadi 65. Ketika bertanding di Shanghai, ia mengikuti turnamen WTA Tour SF untuk kedua kalinya dan mengalahkan C. Fernandez, sehingga peringkatnya naik menjadi 59.

Secara garis besar, petenis yang memiliki pelatih Meiske H. Wiguna dan Deddy Tejamukti ini, berhasil menjuarai 2 WTA Tour untuk nomor tunggal, yaitu tahun 2001 di Bali dan 2002 di Pattaya, ITF/Dubai-UAE.

Sementara itu, di nomor ganda ia menjadi juara tahun 2002 berpasangan dengan Garbin, menjadi finalis di Doha tahun 2003 berpasangan dengan Kabchi, dan menjadi semifinalis tahun 2002 di Dubai (berpasangan dengan Hsieh), dari Pattaya (berpasangan dengan Tanasugarn), serta tahun 2003 juga menjadi semifinalis di Dubai berpasangan dengan Kabchi.

### ● Ringkasan Materi

- \* Permainan tenis dibedakan menjadi dua macam, yaitu tunggal (putra dan putri) dan ganda (putra, putri, dan campuran).
- \* Perlengkapan bermain tenis yaitu net (jaring), bola, raket, pakaian, sepatu, dan kaos kaki.
- \* Perolehan angka dalam tenis dibedakan menjadi tiga, yaitu nilai pukulan (*point*), nilai *game*, dan nilai set.



## EVALUASI

### Tugas Mandiri

#### A Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat!

1. Pertandingan tenis yang dimainkan empat pemain putra terjadi pada nomor ... .
  - a. ganda putra
  - b. tunggal putra
  - c. ganda putri
  - d. tunggal putri
  - e. ganda campuran
2. Ukuran panjang lapangan tenis nomor ganda adalah ... .
  - a. 4,11 m
  - b. 8,23 m
  - c. 10,97 m
  - d. 23,77 m
  - e. 32,97 m
3. Seorang pemain dikatakan memenangkan satu *game* setelah melewati *point* ... .
  - a. 15
  - b. 21
  - c. 25
  - d. 30
  - e. 40

4. Seorang pemain akan memperoleh nilai jika lawannya melakukan hal-hal berikut ini, *kecuali* ... .
  - a. memukul bola membentur net
  - b. membiarkan bola memantul satu kali sebelum mengembalikannya
  - c. memukul bola dan jatuh di luar area permainan lawan
  - d. mengulurkan raket melampaui net ketika memukul bola
  - e. menyentuh net dengan tubuhnya atau raketnya ketika bola masih dalam permainan
5. Seorang pemain memenangkan satu set pertandingan tenis jika pemain tersebut minimal memenangkan ... .
  - a. 3 *game*
  - b. 5 *game*
  - c. 6 *game*
  - d. 8 *game*
  - e. 10 *game*
6. Pemain yang berdiri di belakang *baseline* dan melakukan servis disebut ... .
  - a. *blocker*
  - b. *server*
  - c. *smasher*
  - d. *striker*
  - e. *passer*
7. Posisi *deuce* terjadi pada kedudukan 40 sama antara dua pemain. Maka untuk memenangkan *game* seorang pemain harus memperoleh ... .
  - a. satu kemenangan lagi
  - b. dua kemenangan berturut-turut
  - c. tiga kemenangan berturut-turut
  - d. empat kemenangan berturut-turut
  - e. lima kemenangan berturut-turut
8. Sebuah pertandingan tenis dimenangkan oleh pemain yang ... .
  - a. memenangkan 1 dari 3 set
  - b. memenangkan 2 dari 3 set
  - c. memenangkan 1 dari 5 set
  - d. memenangkan 2 dari 4 set
  - e. memenangkan 3 dari 4 set
9. Gerakan menyeret kaki yang dilakukan bolak-balik dikatakan melakukan ... .
  - a. *servis*
  - b. *smash*
  - c. *shuffle*
  - d. *blocking*
  - e. *cross step*
10. Berikut ini hal-hal yang terjadi ketika posisi siap memukul, *kecuali* ... .
  - a. pegangan *forehand* atau *backhand*
  - b. tangan satunya memegang leher raket
  - c. posisi badan membungkuk
  - d. badan menghadap ke arah net
  - e. lutut diluruskan
11. Pukulan yang dilakukan setelah bola memantul ke lapangan disebut ... .
  - a. *groundstroke*
  - b. *cross step*
  - c. *shuffle*
  - d. *servis*
  - e. *smash*
12. Ketika berada pada posisi siap, posisi kedua telapak kaki adalah ... .
  - a. dirapatkan
  - b. direntangkan selebar bahu
  - c. dibuka selebar mungkin
  - d. membentuk huruf V
  - e. membentuk huruf V terbalik

13. Berikut ini yang *tidak* termasuk jenis pukulan dalam tenis adalah pukulan ... .
  - a. *backhand drive*
  - b. *forehand drive*
  - c. voli
  - d. *overhead smash*
  - e. *frontal smash*
14. Servis mematikan dimana penerima tidak dapat menyentuh bola dengan raketnya disebut ... .
  - a. *ad in*
  - b. *ad out*
  - c. *ace*
  - d. *ad*
  - e. *ad court*
15. Jenis pukulan yang dilakukan oleh pemain kidal dengan posisi lengan menyilang di depan tubuh ke arah kanan disebut ... .
  - a. *forehand*
  - b. *backhand*
  - c. *backswing*
  - d. *overhead smash*
  - e. lob
16. Turnamen tenis internasional yang dimainkan oleh tim pria memperebutkan piala ... .
  - a. *Uber Cup*
  - b. *Thomas Cup*
  - c. *Federation Cup*
  - d. *Davis Cup*
  - e. *Master Cup*
17. Suatu tahap dimana seorang pemain akan memenangkan pertandingan bila memenangkan satu *point* berikutnya disebut ... .
  - a. *set point*
  - b. *game point*
  - c. *point penalty*
  - d. *deuce*
  - e. *straight set*
18. Pukulan yang keras dan kuat dan dilakukan dengan posisi raket di atas kepala disebut ... .
  - a. pukulan voli
  - b. pukulan *drop shot*
  - c. pukulan *backhand drive*
  - d. pukulan *forehand drive*
  - e. pukulan *overhead smash*
19. Kemenangan yang diraih pemain tanpa kehilangan satu set pun disebut ... .
  - a. *split*
  - b. *pro set*
  - c. *straight set*
  - d. *set point*
  - e. *game point*
20. Pukulan yang mengakibatkan gerak bola melambung tinggi sehingga membentuk lengkungan adalah ... .
  - a. pukulan voli
  - b. pukulan lob
  - c. pukulan servis
  - d. pukulan *forehand*
  - e. pukulan *backhand*

**B. Kerjakanlah soal-soal berikut!**

1. Sebutkan perlengkapan permainan tenis!
2. Sebutkan jenis-jenis lapangan yang digunakan dalam permainan tenis!
3. Apakah yang dimaksud *ad-in*?
4. Berapakah minimal *point* dan *game* yang mungkin terjadi dalam pertandingan tenis?
5. Bagaimanakah posisi yang tepat dalam persiapan memukul?
6. Jelaskan cara melakukan pukulan voli dalam permainan tenis!
7. Apakah yang dimaksud pukulan *forehand* dan *backhand*?
8. Apakah yang dimaksud *drop shot*?
9. Bagaimana penghitungan nilai pada permainan tenis?
10. Jelaskan cara melakukan pukulan *smash overhead*!

### Tugas Kelompok

1. Suatu pertandingan tenis dimainkan oleh dua tim ganda, yaitu Tim Elang dan Tim Garuda. Tim Elang terdiri atas pemain A dan B, sedangkan Tim Garuda terdiri atas pemain C dan D. Diskusikan bersama kelompok kalian, pemain mana yang melakukan servis dan yang menerima. Sesuaikan posisi masing-masing pemain pada gambar lapangan. Selanjutnya, jelaskan tugas masing-masing pemain tersebut!
2. Dalam pertandingan tenis, seorang pemain melakukan pukulan *smash* ke area permainan lawan. *Referee* menyatakan bola masuk, namun *linesmen* menyatakan bola keluar. Bagaimana pendapat kalian? Keputusan manakah yang dianggap benar? Diskusikan, langkah apa yang dapat dilakukan untuk menentukan keputusan yang tepat?

### Tugas Praktik

Lakukan kegiatan berikut ini dengan seorang teman untuk berlatih gerakan servis dan mengembalikan bola. Berikut ini aturan mainnya.

1. Satu siswa sebagai *server* dan satunya bertugas mengembalikan bola.
2. Setiap servis yang mengarah ke lapangan yang benar mendapat 1 *point*, dan setiap pengembaliannya mendapat 1 *point*.
3. *Server* memperoleh dua kali kesempatan melakukan servis.
4. Pemain pertama yang mendapat 10 *point* dianggap sebagai pemenang.
5. Bergantianlah melakukan servis dan mengembalikannya setelah akhir *game*.
6. Untuk penerima servis, berdirilah di *baseline* tepat di dalam *single sideline*. Ayunkan sedikit raket ke belakang, majulah selangkah dan kembalikan bola ke *backcourt* lawan.
7. Variasi permainan dapat dilakukan dengan mengurangi 1 *point* untuk setiap servis yang “keluar”.

Berapakah *point* yang kalian peroleh dan teman kalian?

Sudah mahirkah kalian dalam melakukan servis?

Jenis pukulan apa yang lebih kalian sukai dalam mengembalikan bola?

Gaya permainan tenis apa yang paling cocok untuk kalian?

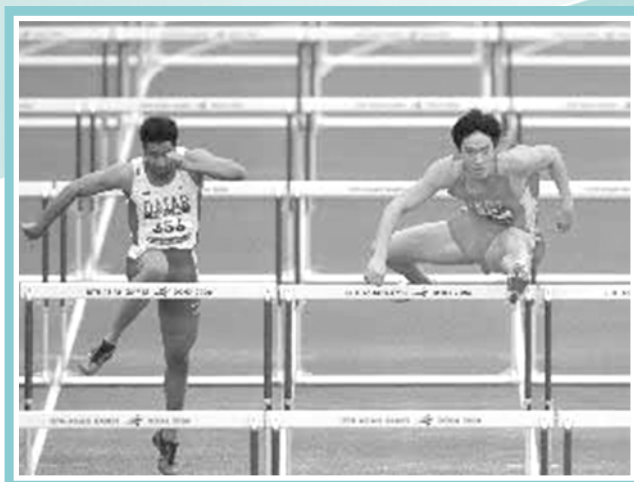
#### Sistem Penilaian

Penilaian terhadap tugas diberikan berdasarkan pada dua hal, yaitu terhadap *aspek psikomotor* dan *aspek kecakapan*.

1. Penilaian aspek psikomotor dibedakan menjadi dua, yaitu berdasarkan kesempurnaan dalam melakukan tugas, seperti keterampilan dalam melakukan gerakan.
2. Penilaian aspek kecakapan berdasarkan pada beberapa hal, seperti kecakapan dalam kerja sama, merumuskan hipotesis, mengidentifikasi variabel, merancang suatu penelitian, vokasional dasar, dan vokasional khusus.



## Atletik



Sumber: [www.indonesian.cri.cn](http://www.indonesian.cri.cn), 2009

■ **Gambar 3.1** Lari gawang merupakan salah satu nomor atletik.

Di antara beberapa nomor yang ada dalam cabang atletik, adakah yang sulit dilakukan? Nomor atletik seperti ditunjukkan gambar di atas mungkin termasuk kategori ini. Ya, lari gawang merupakan gabungan antara lari dan lompat. Dalam menempuh lintasan menuju garis finis, atlet harus berlari dengan diselingi suatu gerakan melompati rintangan berupa gawang. Untuk melakukan teknik tersebut diperlukan kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan serta tekad yang kuat. Tahukah kalian teknik melakukan lari gawang yang benar?

### ○ Kata Kunci

finis, lintasan, *run up*, sprint, start, *take off*

## A. Lari Gawang



### Tujuan Pembelajaran

- \* Mengetahui peraturan perlombaan lari gawang
- \* Mempraktikkan keterampilan teknik dasar lari gawang

Lari gawang adalah nomor lintasan atletik yang berupa gerakan lari cepat sambil melompati gawang (palang rendah). Nomor lari gawang terdiri atas lari gawang 110 meter putra, dengan ketinggian gawang 3 kaki (1,067 meter); lari gawang 100 meter putri; dan 400 meter putra dan putri, menggunakan gawang yang lebih rendah.

Seorang atlet merupakan pejuang untuk meraih prestasi setinggi-tingginya. Oleh karena itu, dituntut usaha keras, semangat juang, dan rasa percaya diri tinggi untuk menjadi juara. Jika secara mental pelari siap, maka selama bertanding, seorang

pelari harus memegang teguh etika yang berlaku, baik sebelum berada dalam posisi start, ketika di lintasan lari, ataupun sesudah melewati garis finis. Jangan melakukan curi start, karena itu adalah bentuk kecurangan. Hargai dan hormatilah lawan selama di lintasan, jangan menjegal atau menghalang-halangi pergerakannya.

### 1. Peraturan pada Lari Gawang

Pelaksanaan perlombaan lari gawang harus mengikuti peraturan yang telah ditentukan oleh PASI. Berikut ini beberapa peraturan perlombaan lari gawang yang penting untuk diketahui.



### Info Kita

Liu Xiang adalah pelari 110 m gawang putra China yang berhasil merengkuh medali emas Olimpiade Athena sekaligus menyamai rekor dunia milik Colin Jackson dengan catatan waktu 12,91 detik. Ia dikenal dengan julukan "Shanghai Bullet".

- a. Semua perlombaan lari gawang, yang dimulai dari garis start hingga melewati garis finis, harus dilakukan pada jalurnya masing-masing yang sudah ditentukan.
- b. Seorang peserta lomba lari gawang akan dinyatakan diskualifikasi jika:
  - 1) peserta menarik kakinya di luar bidang horizontal atas gawang pada saat melampauinya,
  - 2) peserta melompati gawang yang tidak berada di lintasannya,
  - 3) peserta dengan sengaja menjatuhkan gawang dengan menggunakan tangan atau kaki.
- c. Jumlah gawang yang dilewati peserta dalam perlombaan lari gawang ada 10 buah, baik lari gawang jarak 100 m, 110 m, atau 400 m, sesuai ketentuan pada **Tabel 3.1**.

**Tabel 3.1** Komposisi gawang pada perlombaan lari gawang

Nomor Perlombaan	Nomor Lari Gawang	Tinggi Gawang	Jarak Garis Start ke Gawang Pertama	Jarak Antargawang	Jarak Gawang Terakhir ke Garis Finis
Putri	100 m	0,840 m	13,00 m	8,50 m	10,50 m
	400 m	0,762 m	45,00 m	35,00 m	40,00 m
Putra	110 m	1,067 m	13,72 m	9,14 m	14,02 m
	400 m	0,914 m	45,00 m	35,00 m	40,00 m

**Sumber:** Dokumen penerbit, 2009

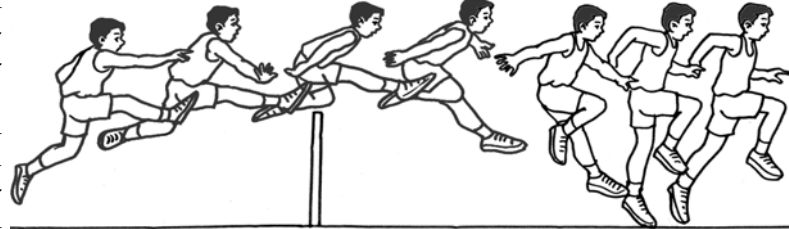


## 2. Lari Gawang 100 m Putri dan 110 m Putra

### a. Teknik Dasar

Berikut ini teknik dasar untuk melakukan lari gawang 100 meter untuk putri dan 110 meter untuk putra.

- 1) Lari gawang dimulai dari start, yaitu menggunakan start jongkok.
- 2) Berlari dengan cepat ke arah gawang, dengan posisi badan agak miring ke depan saat melompat dan kaki yang memimpin diluruskan.
- 3) Posisi tangan pada sisi tubuh yang berlawanan dengan kaki yang memimpin, mengayun ke depan dan mengimbangi gerakan tubuh.
- 4) Setelah melintasi gawang, menggerakkan kaki yang memimpin ke bawah, kembali ke lintasan, ke depan, dan ke arah gawang berikutnya.
- 5) Kaki yang mengikuti dilangkahkan ke depan ke arah gawang berikutnya.
- 6) Melakukan sprint dengan kuat dan cepat di antara gawang satu dengan gawang selanjutnya.
- 7) Posisi bahu dan pinggul dijaga untuk tetap paralel dengan gawang, sedangkan posisi tubuh sedikit naik-turun ketika melintasi gawang.
- 8) Gerakan diakhiri pendaratan dimana posisi kaki diluruskan, sedangkan kaki belakang diangkat tinggi.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ Gambar 3.2 Teknik lari gawang

### b. Pengenalan Teknik Lari Gawang

Faktor penting pada lari gawang antara lain pengaturan langkah, tempo, dan panjang langkah yang mendukung teknik lari. Teknik lari gawang berhubungan erat dengan teknik *sprint*, karena pelari gawang yang berhasil haruslah seorang sprinter yang handal. Selain itu, kedua teknik ini memiliki kesamaan pada beberapa hal seperti tekanan pada pengangkatan lutut, pelurusan kaki, dan gerakan tangan. Setiap fase memerlukan koordinasi gerakan yang baik dari tiap komponen tersebut.

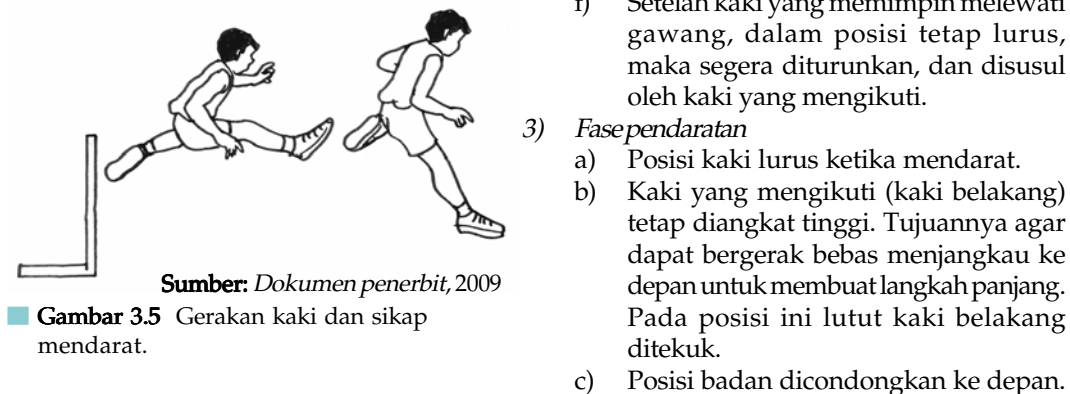
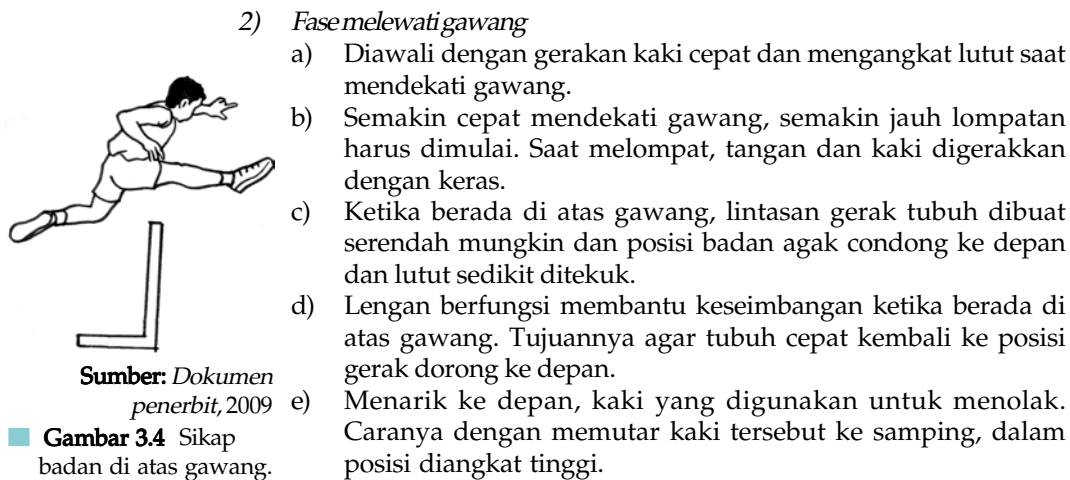
#### 1) Fase start menuju gawang pertama

- a) Setelah start dan mendekati gawang pertama, kemudian bertolak dengan mengangkat pinggang tinggi dan cukup jauh dari gawang yang akan dilalui.
- b) Lutut diangkat tinggi, mengangkat paha kaki yang memimpin di atas garis horizontal, menendangkan tumit ke depan untuk meluruskan kaki, serta meluruskan lutut melintasi gawang.
- c) Lutut kaki tetap diangkat tinggi selama berlari.

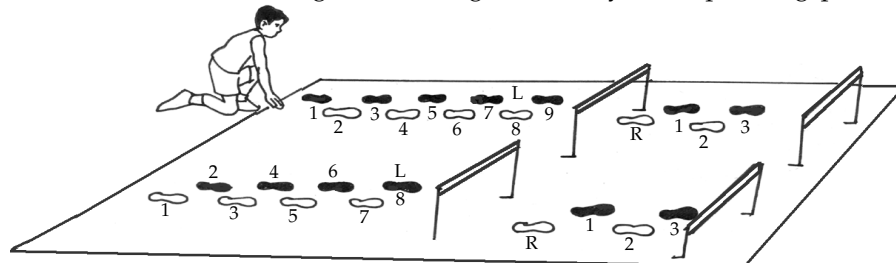


Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ Gambar 3.3 Lutut yang diangkat dan kaki bawah diluruskan.



- 4) *Fase lari di antara gawang*
- Berlari pada lari gawang, baik dari posisi start ke gawang pertama ataupun dari gawang satu ke gawang lainnya membutuhkan jumlah langkah kaki yang berbeda antara pelari satu dengan pelari lainnya.
- Pelari menggunakan 8 langkah dari start ke gawang pertama. Pada posisi start, ia harus menempatkan kaki yang memimpin di belakang dan kaki yang mengikuti di depan.
  - Pelari menggunakan 7 langkah dari start ke gawang pertama. Cara ini biasanya dipilih oleh pelari yang memiliki kaki panjang, dimana kaki yang memimpin diletakkan di depan.
  - Pelari menggunakan 9 langkah, biasanya diterapkan bagi pemula.



■ **Gambar 3.6** Start *sprint* dan pendekatan pada gawang pertama.

Berikut ini hal-hal yang harus diperhatikan setelah melewati gawang.

- a) Jejakkan kaki yang memimpin ke permukaan lintasan secepat mungkin setelah melompati setiap gawang.
  - b) Gerakkan tangan dan kaki yang mengikuti melewati gawang secepat mungkin.
  - c) Setelah kaki yang memimpin mendarat, segera melakukan tiga langkah di antara gawang.
  - d) Bergerak dengan cepat di antara gawang hingga ke garis finis.
- 5) *Fase akhir*  
Fase ini dimulai setelah kaki yang memimpin (kaki depan) berhasil melewati gawang terakhir dan mendarat. Langkah selanjutnya dijelaskan berikut ini.
- a) Mencondongkan badan ke depan. Bersamaan dengan itu, melangkahkan kaki yang mengikuti (kaki belakang) ke depan.
  - b) Membusungkan dada dan berlari secepatnya menuju garis finis.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ Gambar 3.7 Sikap badan dari gawang terakhir hingga melewati garis finis.

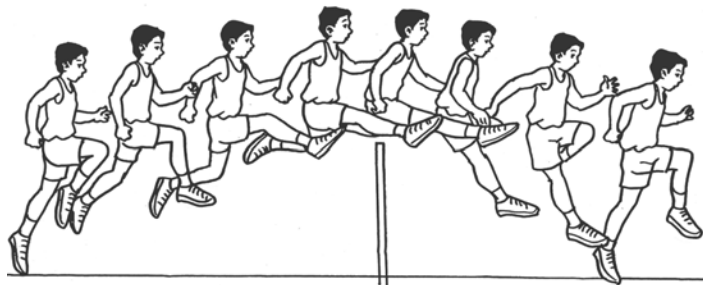
### 3. Lari Gawang 400 Meter

Nomor lari gawang 400 m didasari oleh sprint panjang (400 m) dan lari gawang sprint (100 dan 110 m). Oleh karena itu, pelari harus mampu melompati gawang dengan kaki mana pun, menempuh 400 m pada lintasan mana pun, melompat dengan efisien tanpa memperhitungkan ketajaman tikungan, dan mengubah pola langkah di antara gawang ketika rasa lelah mulai terasa.

#### a. Teknik Dasar

Teknik lari gawang 400 m hampir sama dengan lari gawang 100/110 m, tetapi tidak begitu melelahkan karena gawangnya lebih rendah.

- 1) Posisi badan lebih tegak lurus dan tidak terlalu dimiringkan saat melompati gawang.
- 2) Mengangkat kaki yang memimpin hingga horizontal dan meluruskannya ke depan untuk melompati gawang, dan menggapai serta membawa tangan pada posisi tubuh yang berlawanan ke depan untuk mengimbangi gerakan kaki.
- 3) Kaki yang mengikuti ditekukkan pada lutut dan diputar ke depan secara horizontal untuk melompati gawang. Selanjutnya, lutut kaki yang mengikuti diputar ke atas dalam setelah kaki dijejakkan ke atas lintasan untuk mengambil langkah berikutnya.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ Gambar 3.8 Teknik lari gawang 400 meter.

### b. Pengenalan Teknik Lari Gawang

Gerakan yang dilakukan kaki, tangan, lutut, dan sikap tubuh untuk lari gawang 400 m pada tiap fasenya sama dengan teknik yang digunakan pada lari gawang 100 m dan 110 m. Yang perlu diperhatikan adalah teknik dalam mengganti kaki yang memimpin untuk melompati gawang yang berada di tikungan, karena pada nomor ini beberapa gawang berada di tikungan lintasan. Berikut ini beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam menentukan posisi kaki yang memimpin untuk melompati gawang di tikungan agar dapat melakukan lompatan dengan benar dan aman.

- 1) Akan lebih efisien dan nyaman menggunakan kaki kiri sebagai pemimpin untuk melompati gawang yang berada pada tikungan. Khususnya ketika pelari berada pada lintasan dalam yang lebih ketat.
- 2) Kemiringan tubuh ke sisi dalam kiri saat berlari akan membantu mengangkat kaki kanan (kaki yang mengikuti).
- 3) Panduan dengan kaki kanan menjadi canggung dilakukan tapi seringkali terpaksa digunakan, khususnya pada tikungan terakhir, ketika merasa sangat lelah. Pastikan untuk berlari langsung ke gawang sehingga kaki yang memimpin melintasi gawang dengan baik ke arah sisi luar gawang. Dengan demikian, kaki yang mengikuti akan sepenuhnya melintasi gawang. Jika tidak, pelari yang bersangkutan akan didiskualifikasi.

## B. Lompat Jangkit



### Tujuan Pembelajaran

- \* Mempraktikkan teknik dasar untuk lompat jangkit
- \* Mengetahui berbagai kesalahan teknis dalam lompat jangkit dan cara memperbaikinya

Lompat jangkit yang disebut juga lompat tiga adalah nomor lompat yang melibatkan tiga gerakan yang dilakukan secara berurutan dan menjadi satu kesatuan. Ketiga gerakan tersebut yaitu jingkat (*hop*), langkah (*step*), dan lompat (*jump*). Akhir gerakan adalah mendarat di kotak berisi pasir seperti pada lompat jauh. Lompat jangkit membutuhkan kecepatan dan kelenturan. Jadi, selain seorang *sprinter* yang handal, atlet lompat jangkit juga harus memiliki kekuatan otot dan kelenturan.

### 1. Teknik Dasar Lompat Jangkit

Secara garis besar ada tiga fase gerakan pada lompat jangkit, yaitu awalan, tolakan, dan pendaratan. Namun, tolakan ini meliputi tiga hal, yaitu tolakan untuk berjingkat, tolakan untuk melangkah, dan tolakan untuk melompat.

Berikut ini diuraikan langkah-langkah sebagai panduan untuk kalian dalam melakukan lompat jangkit.

#### a. Awalan

Jarak lintasan untuk melaksanakan awalan tidak kurang dari 45 meter. Berikut ini cara melakukan awalan pada lompat jangkit.

- 1) Lari awalan bervariasi, bergantung pada kemampuan masing-masing siswa.

- 2) Percepatlah lari awalan sedikit demi sedikit sebelum bertolak.
- 3) Turunkan pinggang sedikit pada satu langkah akhir awalan.

#### b. Tolakan

Tolakan kaki harus kuat dan dijaga agar tidak mengurangi kecepatan gerak ke depan. Tiga teknik tolakan berikut ini harus kalian pelajari sehingga kalian dapat menguasai gerakan lompat jangkit secara keseluruhan.

##### 1) Tolakan sebelum berjingkat

- a) Pilihlah kaki terkuat untuk bertolak, lalu mendarat dengan aktif dan siap melakukan dorongan kaki ke depan. Ayunkan paha kaki yang satunya ke posisi horizontal.
- b) Lakukan tolakan ke depan dan ke atas.
- c) Tariklah kaki yang bertolak ke arah depan - atas, sedangkan kaki satunya ditarik ke arah bawah - belakang (gerakan jingkat).

##### 2) Tolakan sebelum melangkah

- a) Lakukan tolakan dengan cepat dengan salah satu kaki, dimana posisi mata kaki, sendi lutut dan pinggang diluruskan. Paha kaki satunya diayunkan ke posisi horizontal.
- b) Gerak langkah akan diikuti oleh gerak lompat. Oleh karena itu, posisi bertolak ketika gerak langkah dipertahankan untuk selanjutnya melakukan lompat. Caranya, luruskan kaki yang tidak untuk bertolak ke arah depan dan bawah.

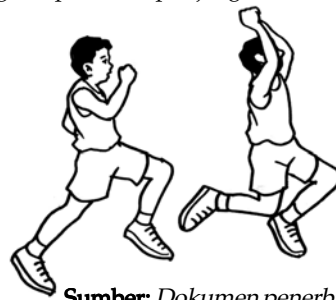


Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ **Gambar 3.11** Cara melakukan tolakan untuk melangkah pada lompat jangkit.

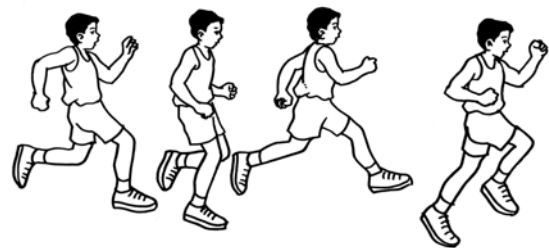
##### 3) Tolakan sebelum melompat

- a) Lakukan tolakan dengan cepat, paha kaki yang tidak untuk bertolak diayunkan ke posisi horizontal.
- b) Ketika fase melayang melibatkan teknik menggantung atau teknik melangkah. Ini untuk lompat yang jauh.
- c) Tariklah posisi badan ke arah depan - bawah sebagai persiapan mendarat, tariklah lengan ke depan.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ **Gambar 3.12** Cara melakukan tolakan untuk melompat pada lompat jangkit.



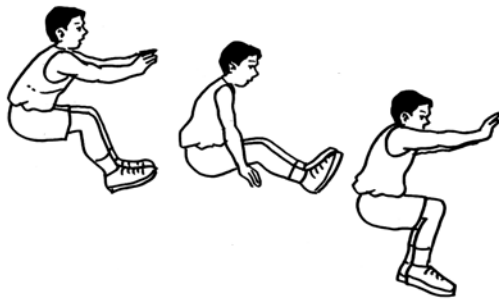
Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ **Gambar 3.9** Cara melakukan awalan pada lompat jangkit.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ **Gambar 3.10** Cara melakukan tolakan untuk berjingkat pada lompat jangkit.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

**Gambar 3.13** Teknik pendaratan pada lompat jangkit.

### c. Pendaratan

Berikut ini beberapa hal yang perlu diperhatikan ketika mendarat pada lompat jangkit.

- 1) Mengangkat kedua kaki lurus ke depan.
- 2) Membungkukkan badan ke depan dan memindahkan kedua lengan dari atas ke depan.
- 3) Ketika mendarat, kedua kaki mengeper, yaitu kedua lutut agak ditekuk.
- 4) Memindahkan badan ke depan, kepala ditundukkan dan kedua lengan dibawa ke depan.

## 2. Kesalahan Umum dalam Lompat Jangkit

Dalam lompat jangkit ada beberapa hal yang harus dihindari dan yang harus dilakukan. Tindakan yang harus dihindari adalah melakukan pendaratan dengan tumit dan kaku; *take off* yang kurang sempurna; gerakan badan yang pendek, mendadak, dan menyilang tubuh; serta badan condong terlalu jauh ke depan. Sementara itu, tindakan yang harus dilakukan antara lain mendarat dengan seluruh telapak kaki dan rileks, melakukan dorongan ke depan dan ke atas, gerak lengan secara luas namun tetap terkoordinir, dan posisi togok dijaga selalu tegak. Dengan mengetahui hal-hal tersebut, berbagai kesalahan dalam lompat jangkit, seperti yang ditunjukkan oleh **Tabel 3.2** dapat diminimalisasi.

**Tabel 3.2** Kesalahan-kesalahan dalam lompat jangkit dan cara memperbaikinya

No.	Kesalahan-kesalahan	Perbaikan
1.	Langkah dalam <i>run-up</i> (awalan) tersendat-sendat. <i>Run-up</i> tidak teratur.	Berlatih <i>run-up</i> dan memperkirakan penempatan tanda jarak pada <i>run-up</i> .
2.	Posisi tubuh terlalu miring ke belakang saat <i>take off</i> .	Berlatih <i>run-up</i> dan <i>take-off</i> , serta mengusahakan <i>take off</i> yang cepat dan datar. Kaki yang melakukan <i>take off</i> agak ditekuk, badan ditegakkan, dan pandangan ke depan. Berkonsentrasi pada lintasan yang rendah dan datar.
3.	Gerak berjingkat terlalu tinggi dan jauh. Pelompat "tenggelam" pada akhir gerak dan tidak memiliki daya gerak untuk melangkah dan melompat.	Berlatih lompatan, jingkat, dan langkah memantul dengan posisi tubuh tegak atau agak dimiringkan ke depan pada saat <i>take off</i> .
4.	Kaki yang melompat dibiarkan menggantung atau menarik saat berjingkat.	Urutan gerakan adalah memantul, melompat, dan melangkah, menekankan pada gerak paha kaki yang melompat ke depan dan atas.
5.	Mendarat pada ujung jari kaki pada akhir gerak jingkat atau langkah. Selain itu, pendaratan menimbulkan rasa sakit.	Pendaratan ditekan dengan telapak kaki yang datar. Melakukan gerakan mencakar dengan kaki "menarik" permukaan ke belakang dengan kaki yang menopang pada akhir gerak jingkat atau lompatan.



No.	Kesalahan-kesalahan	Perbaikan
6.	Gerakan tangan pada setiap lompatan salah dan sembarangan.	Lompat jangkit diulangi dari posisi berdiri, dengan penekanan pada ayunan tangan yang kuat pada saat <i>take off</i> ketiga lompatan. Pilihlah gerakan tangan bergantian atau ganda.
7.	Langkah sangat pendek dan tidak ada gerakan untuk menambah jarak.	Berlatih lompatan berulang dengan tekanan pada gerakan tangan dan kaki yang kuat. Caranya, paha digerakkan ke depan atas hingga posisi horizontal.
8.	Lompatan menjadi lemah dan pendek setelah fase berjingkat dan melangkah.	Berlatih urutan berjingkat dan melangkah, dengan menggunakan <i>run-up</i> pendek. Tekankan pada kesinambungan kecepatan horizontal.

**Sumber:** *Atletik untuk Sekolah*, 1997

### Refleksi Diri

Lari gawang dan lompat jangkit merupakan nomor-nomor atletik yang sangat membutuhkan kecepatan. Siapa yang paling cepat, ia yang menang. Agar dapat berlari cepat, diperlukan stamina kuat dan pengaturan pernapasan. Hal ini tidak datang secara tiba-tiba, tetapi perlu dilatih secara rutin dan terus-menerus. Sama halnya seperti prestasi kalian di sekolah. Agar meraih hasil terbaik di sekolah, kalian harus rutin dalam belajar setiap hari untuk mengasah otak kalian. Jadi, rajinlah belajar agar menjadi juara kelas.

### Bintang Kita



**Sumber:** *www.inilah.com*, 2009

### Mardi Lestari

Mardi Lestari adalah pelari Indonesia kelahiran Binjai tanggal 19 Januari 1967. Banyak sekali prestasi yang telah diraih pelari ini serta mencatat rekor di beberapa *event*. Pada 23 September 1988 di Stadion Olimpiade, Seoul, Korea Selatan, Mardi menjadi satu-satunya wakil Asia yang masuk semifinal lomba 100 meter atletik olimpiade. Dengan waktu 10,32 detik ia masuk babak semifinal bersama dengan Carl Lewis (AS), Ben Johnson (Canada), Linford Christie (Inggris).

Prestasi fenomenal yang juga diukir Mardi Lestari yaitu berhasil meraih medali emas 100 dan 200 meter SEA Games yang berlangsung tahun 1989 di Kuala Lumpur. Ia mencatat waktu 10,41 detik (100 meter) dan 21,00 detik (200 meter). Mardi juga berhasil mencetak “*hattrick*” pada nomor 100 meter karena ia menjuarai pula nomor itu ketika SEA Games berlangsung di Manila 1991 dan di Singapura tahun 1993. Di tingkat Nasional, Mardi berhasil memecahkan rekor nasional sedikitnya lima kali (untuk 100 dan 200 meter) dan juga meraih gelar juara nasional. Pada PON XII tahun 1989 ia merebut dua medali emas, yaitu di 100 dan 200 meter. Demikian pula pada PON XIII tahun 1993. Ia juga meraih dua medali emas. Berbagai prestasi yang diraihnya membawa Mardi Lestari menjadi olahragawan terbaik tahun 1988 dan 1989 pilihan para wartawan olahraga yang tergabung dalam PWI.

## Ringkasan Materi

- \* Lari gawang adalah nomor atletik berupa gerakan lari cepat sambil melompati gawang.
- \* Beberapa nomor lari gawang yang dipertandingkan yaitu 110 m putra, 100 m putri, serta 400 m putra dan putri.
- \* Dalam menempuh satu lintasan, seorang pelari gawang harus melalui beberapa fase, yaitu fase start menuju gawang pertama, fase melewati gawang, fase pendaratan, fase berlari di antara gawang, dan fase akhir yaitu dari gawang terakhir hingga melewati garis finis.
- \* Lompat jangkit disebut juga lompat tiga, adalah nomor atletik yang meliputi tiga gerakan yang dilakukan berurutan dan terpadu, yaitu jingkat, langkah, dan lompat.
- \* Rangkaian gerak lompat jangkit yaitu awalan, jingkat, langkah, dan melompat.



## EVALUASI

### Tugas Mandiri

#### A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat!

1. Nomor lari gawang yang dipertandingkan untuk putra dan putri adalah ... .
  - a. 50 meter
  - b. 100 meter
  - c. 200 meter
  - d. 400 meter
  - e. 800 meter
2. Jumlah gawang dalam perlombaan lari gawang 100 meter ada ... .
  - a. 6 gawang
  - b. 8 gawang
  - c. 10 gawang
  - d. 11 gawang
  - e. 12 gawang
3. Jarak antara gawang satu dengan gawang berikutnya pada lari gawang 400 meter putra adalah ... .
  - a. 8,50 m
  - b. 9,14 m
  - c. 10,50 m
  - d. 35,00 m
  - e. 40,00 m
4. Ketinggian gawang untuk nomor 110 m putra adalah ... .
  - a. 0,762 m
  - b. 0,840 m
  - c. 0,914 m
  - d. 1,067 m
  - e. 1,264 m
5. Jika seorang atlet dengan sengaja mendorong gawang hingga terjatuh, maka ... .
  - a. pertandingan terus berlanjut
  - b. pertandingan dihentikan sementara
  - c. atlet memperoleh peringatan
  - d. pertandingan diulangi
  - e. atlet didiskualifikasi
6. Start pada lari gawang menggunakan ... .
  - a. start jongkok
  - b. start melayang
  - c. start berdiri
  - d. start membungkuk
  - e. start kangkang

7. Berikut ini koordinasi gerakan badan ketika melewati gawang, *kecuali* ... .
  - a. badan agak condong ke depan
  - b. lutut sedikit ditekuk
  - c. pinggang diangkat setinggi mungkin
  - d. lintasan tubuh serendah mungkin
  - e. kaki untuk menolak ditarik ke depan
8. Elemen utama pada teknik lompat jangkit berturut-turut adalah ... .
  - a. jingkat, langkah, lompat
  - b. langkah, jingkat, lompat
  - c. jingkat, lompat, langkah
  - d. langkah, lompat, jingkat
  - e. lompat, jingkat, langkah
9. Gerakan melangkah dalam lompat jangkit dilakukan dengan ... .
  - a. tinggi
  - b. pendek
  - c. lebar
  - d. kuat
  - e. rileks
10. Berikut ini hal-hal yang harus dihindari dalam lompat jangkit, *kecuali* ... .
  - a. mendarat dengan tumit
  - b. badan condong terlalu jauh ke depan
  - c. mendarat dengan seluruh telapak kaki
  - d. mendarat dengan kaki lurus
  - e. gerakan tidak seimbang
11. Unsur yang diperlukan dalam lompat jangkit adalah ... .
  - a. kelincahan
  - b. kecepatan dan benturan
  - c. stamina dan *power*
  - d. kelenturan dan power
  - e. kekuatan
12. Fungsi kedua tangan pada saat melakukan gerakan lompat jangkit adalah ... .
  - a. kekuatan
  - b. keseimbangan
  - c. kecepatan
  - d. kelenturan
  - e. ketajaman
13. Ketika dalam posisi anjang-angang pada lompat jangkit maka ... .
  - a. kecepatan lari dijaga konstan
  - b. melangkah dengan kuat
  - c. menambah kecepatan lari
  - d. menekuk kedua lutut
  - e. menundukkan kepala
14. Berikut ini hal-hal yang harus diperhatikan ketika mendarat di bak pasir, *kecuali* ... .
  - a. kedua kaki dibawa ke depan lurus
  - b. badan dibungkukkan ke depan
  - c. kedua kaki mengeper
  - d. tangan diayunkan ke belakang
  - e. berat badan dibawa ke depan
15. Pernyataan di bawah ini adalah gerakan yang ada dalam lompat jangkit, *kecuali* ... .
  - a. awalan dilakukan dengan berlari
  - b. berjingkat dilakukan dengan kaki yang sama
  - c. bertumpu pada balok tumpu dengan satu kaki
  - d. bertumpu pada balok tumpu dengan dua kaki
  - e. melayang di udara

**B. Kerjakanlah soal-soal berikut!**

1. Jelaskan kondisi-kondisi yang menyebabkan seorang atlet lari gawang didiskualifikasi!
2. Sebutkan kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh seorang pelari gawang!
3. Sebutkan tinggi gawang yang digunakan untuk perlombaan lari gawang nomor putra dan putri!
4. Bagaimanakah sikap badan yang benar ketika berada di atas gawang?
5. Apakah perbedaan antara lari gawang 100 m dan 110 m dengan lari gawang 400 m?

6. Jelaskan posisi kaki yang benar ketika mendarat dalam lomba lari gawang!
7. Sebutkan urutan gerakan lompat jangkit!
8. Sebutkan teknik dasar gerakan yang ada dalam lompat jangkit!
9. Sebutkan empat (4) kesalahan yang sering terjadi dalam lompat jangkit!
10. Apa saja yang harus dihindari dalam lompat jangkit?

### Tugas Kelompok

1. Dalam sebuah perlombaan lari gawang, seorang atlet kehilangan kecepatan ketika bergerak di antara gawang. Sebutkan beberapa alasan yang menyebabkan peristiwa tersebut! Terangkan beberapa langkah yang dapat ditempuh untuk memperbaiki kesalahan tersebut! Diskusikan bersama teman sekelompok kalian!
2. Buatlah jurnal mini yang memuat atlet lompat jangkit, biografi singkat, serta prestasi yang pernah diraih! Sumber informasi dapat diambil dari berbagai literatur.

### Tugas Praktik

1. Lakukan latihan berikut ini untuk mengembangkan kemampuan melakukan lari gawang.
  - a. Melompati 2 gawang dengan menggunakan 3 langkah di antara gawang, dengan jarak gawang seperti ketentuan pada lomba.
  - b. Melompati 3, 4, dan 5 gawang dengan menggunakan 3 langkah di antara gawang. Dimulai dengan start sprint dengan menggunakan blok.

Sudahkah kalian menguasai teknik-teknik yang meliputi start; posisi badan ketika mendekati gawang; posisi tangan dan kaki, serta bahu dan pinggul selama melakukan latihan tersebut?
2. Lakukan latihan berikut ini untuk menguji kemampuan melakukan lompat jangkit.
  - a. Melakukan 3 langkah jingkat dari start berdiri, 3 gerakan berjingkat dari start berdiri, 2 langkah jingkat dan 1 lompatan dari start berdiri, dan 1 gerakan berjingkat dan 1 lompatan dari start berdiri.
  - b. Melompat dari posisi berdiri. Masing-masing menggunakan *take off* 2 kaki, kemudian *take off* 1 kaki.

Dapatkah kalian menguasai rangkaian teknik berjingkat, melangkah, dan melompat? Teknik *take off* manakah yang lebih nyaman untuk kalian, *take off* dengan 1 kaki atau 2 kaki?

#### **Sistem Penilaian**

Penilaian terhadap tugas diberikan berdasarkan pada dua hal, yaitu terhadap *aspek psikomotor* dan *aspek kecakapan*.

1. Penilaian aspek psikomotor dibedakan menjadi dua, yaitu berdasarkan kesempurnaan dalam melakukan tugas, seperti keterampilan dalam melakukan gerakan.
2. Penilaian aspek kecakapan berdasarkan pada beberapa hal, seperti kecakapan dalam kerja sama, merumuskan hipotesis, mengidentifikasi variabel, merancang suatu penelitian, vokasional dasar, dan vokasional khusus.



## Pencak Silat



Sumber: [www.wordpress.com](http://www.wordpress.com), 2009

**Gambar 4.1** Pencak silat sebagai nomor olahraga bela diri.

**C**oba kalian perhatikan gambar di atas! Dua orang pesilat sedang bertarung di atas arena untuk memperebutkan gelar juara. Untuk meraih kemenangan diperlukan kerja keras, penguasaan teknik, dan mental yang kuat dari seorang pesilat. Selain dapat mengukir prestasi, cabang olahraga bela diri ini juga memberi manfaat lain bagi yang menekuninya, baik secara langsung ataupun tidak langsung, dari segi fisik maupun mental. Tertarikah kalian pada cabang olahraga ini? Sebagai permulaan, ikutilah uraian bab ini yang menjelaskan latihan-latihan dasar pencak silat secara berpasangan.

### **Kata Kunci**

bela diri, dorongan, hindaran, pertahanan, pukulan, serangan, tangkisan, tendangan



### Tujuan Pembelajaran

- \* Mengetahui definisi dan aspek-aspek dalam pencak silat

## A.

### Pengertian dan Aspek Pencak Silat

Pencak silat atau silat (berkelahi dengan menggunakan teknik pertahanan diri) adalah seni bela diri Asia yang berakar dari budaya Melayu. Pencak silat merupakan sistem yang terdiri atas sikap (posisi) dan gerak-gerik (pergerakan). Gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi, dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan. Berikut ini empat aspek utama dalam pencak silat.

#### 1. Aspek Mental Spiritual

Pencak silat membangun dan mengembangkan kepribadian dan karakter mulia seseorang. Para pendekar dan maha guru pencak silat zaman dahulu seringkali harus melewati tahapan semadi, tapa, atau aspek kebatinan lain untuk mencapai tingkat tertinggi keilmuannya.

#### 2. Aspek Seni Budaya

Budaya dan permainan “seni” pencak silat ialah salah satu aspek yang sangat penting. Istilah *pencak* pada umumnya menggambarkan bentuk seni tarian pencak silat, dengan musik dan busana tradisional.

#### 3. Aspek Bela Diri

Kepercayaan dan ketekunan diri sangat penting dalam menguasai ilmu bela diri dalam pencak silat. Istilah *silat*, cenderung menekankan pada aspek kemampuan teknik bela diri pencak silat.

#### 4. Aspek Olahraga

Ini berarti bahwa aspek fisik dalam pencak silat ialah penting. Pesilat mencoba menyesuaikan pikiran dengan olah tubuh. Kompetisi ialah bagian aspek ini. Aspek olahraga meliputi pertandingan dan demonstrasi bentuk-bentuk jurus, baik untuk tunggal, ganda, atau regu.

Ketika seorang pesilat bergerak saat bertarung, sikap dan gerakannya berubah mengikuti perubahan posisi lawan secara berkelanjutan. Segera setelah menemukan kelemahan pertahanan lawan, maka pesilat akan mencoba mengalahkan lawan dengan suatu serangan yang cepat.

## B.

### Teknik Dasar Pencak Silat



### Tujuan Pembelajaran

- \* Melakukan teknik serangan, hindaran, dan tangkisan secara berpasangan

Pencak silat memiliki bermacam-macam teknik bertahan dan menyerang. Dalam melakukan serangan biasanya menggunakan tangan, siku, lengan, kaki, lutut, dan telapak kaki. Sementara itu, teknik umum yang digunakan meliputi tendangan, pukulan, sandungan, sapuan, mengunci, melempar, menahan, mematahkan tulang sendi, dan lain-lain.

Salah satu kategori yang dipertandingkan dalam pencak silat adalah kategori tanding. Kategori tanding ini menampilkan dua orang pesilat dari kubu atau tim yang berbeda.



Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu menangkis/mengelak/mengena/menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan, penggunaan taktik dan teknik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang, serta menggunakan kaidah dan pola langkah yang memanfaatkan kekayaan teknik jurus untuk memperoleh nilai terbanyak.

Hal yang perlu diperhatikan adalah perkenaan sasaran hanya pada dada, perut, dan punggung. Hal ini dilakukan demi keselamatan dan menghindari cedera pemain.

Berikut ini akan diuraikan latihan teknik pencak silat yang dilakukan secara berpasangan. Dua orang yang berlatih, dimisalkan A dan B.

### 1. A dan B dalam Posisi Siap

Masing-masing pesilat, A dan B berdiri tegak dalam posisi saling berhadapan.

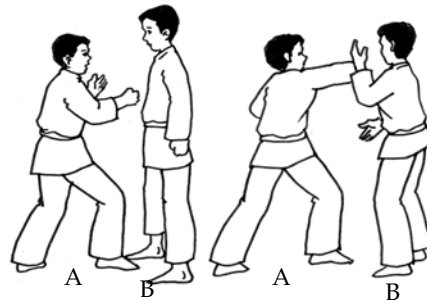


Sumber: Dokumen penerbit, 2009

### 2. A Menyerang dan B Menghindarkan Diri

- Tangan kanan A memukul ke arah ulu hati B, sambil kaki kanan maju selangkah.
- A menjatuhkan pukulan pada sasaran bersamaan dengan jatuhnya telapak kaki di lantai.
- Tangan kiri A melintang di dada dengan telapak terbuka dan jari-jari rapat.
- Badan B menghindar ke kiri dengan memindahkan kaki kiri selangkah ke samping kiri.
- Tangan kiri B menangkis pukulan A ke dalam atas.
- Tangan kanan B mengepal lurus ke bawah untuk melindungi bagian depan.

■ Gambar 4.2 Posisi siap dalam pencak silat

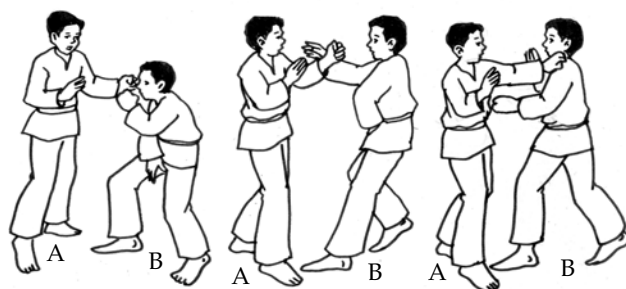


Sumber: Dokumen penerbit, 2009

### 3. A Menyerang Dobel dan B Menghindarkan Diri

- A memukul lagi dengan tangan kiri ke arah muka B bersamaan dengan memindahkan kaki kanan ke kanan serong depan selangkah.
- Badan A condong ke depan tangan kanan melintang di dada.
- Tangan kanan B menampar tangan kiri A ke arah samping kiri, sambil kaki kanan dipindahkan ke belakang serong kanan selangkah dan badan diputar ke kanan.
- Tangan kiri B memukul tulang rusuk A ke arah samping kiri bawah sambil kaki kiri dipindahkan selangkah ke muka. Badan condong ke muka kiri, tangan kanan melintang di dada.

■ Gambar 4.3 Latihan A menyerang dan B menghindarkan diri.



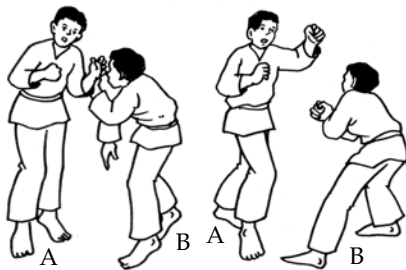
Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ Gambar 4.4 Latihan A menyerang dobel dan B menghindarkan diri.



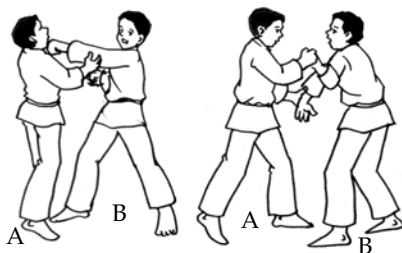
Sumber: Dokumen penerbit, 2009

**Gambar 4.5** Latihan A menangkis dan B menyerang.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

**Gambar 4.6** Latihan A menyerang terus dan B menghindar.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

**Gambar 4.7** Latihan B menyerang terus dan A menangkap.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

**Gambar 4.8** Latihan A menangkap dan merebahkan B.

#### 4. A Menangkis dan B Menyerang

- Kedua belah tangan A menahan serangan.
- Bersamaan dengan itu sambil kaki kanan dipindahkan ke samping kanan kaki kiri, dengan jarak satu langkah badan berputar ke kiri setengah putaran menghadapi serangan.
- Tangan kanan B menyiku lurus ke arah rahang A, sambil melangkahkan kaki kanan ke depan sebanyak dua langkah. Bersamaan itu memutar badan ke kiri seperempat putaran dan condong ke depan.
- Meletakkan tangan kiri di dada.

#### 5. A Menyerang Terus dan B Menghindar

- A memukul rahang kanan B, caranya dengan mengepalkan tangan kiri dan memukul dari kiri bawah ke kanan atas, sekaligus melangkahkan kaki kanan ke depan dan serong kanan.
- A meletakkan tangan kanan melintang di dada dan badan dicondongkan ke depan.
- B menarik kepala ke belakang, badan direbahkan ke belakang serong kanan dan memindahkan kaki kanan serong kanan selangkah.
- Kedua belah tangan di dada. Berat badan pada kaki kanan.

#### 6. B Menyerang Terus dan A Menangkap

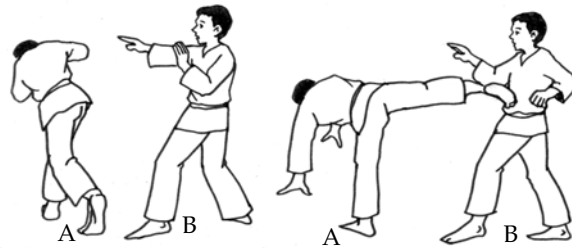
- Tangan kiri B memukul rahang muka A.
- Posisi kaki B tetap, badan lebih dicondongkan ke muka.
- Tangan kiri A menangkap pergelangan tangan kiri B.
- Tangan kanan B dibelitkan pada siku tangan kiri A.

#### 7. A Menangkap dan Merebahkan B

- A menghindarkan kepala dan badan ke belakang, kaki kiri mundur selangkah, dan tangan kanan menangkap pergelangan tangan kiri B.
- Tangan kiri A melindungi bagian badan yang lemah.
- Setelah itu, kaki kiri A dirintangkan di belakang kaki kiri B dan bersamaan dengan ini tangan kiri mendorong bahu kanan B, dari depan untuk merebahkannya.
- Setelah B jatuh, tangan kanan A menekan pergelangan tangan kiri B, dan tangan kiri A menekan bahu kanan B, lutut kiri menekan perut B.

## 8. A Menghindari Serangan, Lalu Menyerang

- A memindahkan kaki kanannya ke belakang lewat depan kiri dua langkah, tumit kiri diangkat.
- Tangan kiri A melintang di dada. Tangan kanan mengepal kuat di samping kanan.
- A menendang samping ke arah rusuk sisi kanan B.
- Tangan kanan melindungi bagian badan yang lemah, dengan ujung jari kaki menekan lantai.

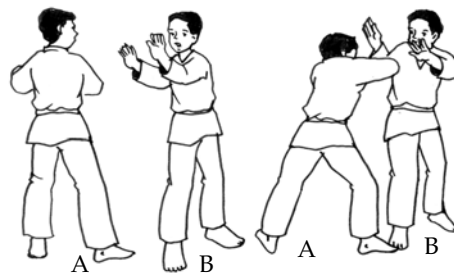


Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ **Gambar 4.9** Latihan A menghindari serangan lalu menyerang.

## 9. A Berputar dan Diteruskan Menyerang

- A berputar setengah putaran ke kanan sehingga seperti balik kanan. Kaki kiri A yang tadinya di muka, sekarang ada di belakang. Siku kiri A yang tadinya di muka, kini di belakang dan siku kanan berada di muka dan cepat-cepat digunakan untuk menyiku rusuk kanan B.
- Kaki kanan A yang berada di muka, bergerak selangkah ke kanan sambil siku kanan memukul tulang rusuk B sebelah kanan bawah.
- Tangan kiri A membantu dan bersiap untuk menangkis kalau ada serangan dari B.

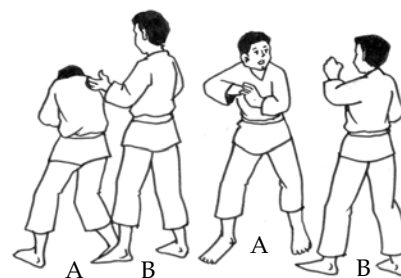


Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ **Gambar 4.10** Latihan A berputar dan diteruskan menyerang.

## 10. B Menghindar dan A Terputar ke Kiri Setengah Putaran

- Badan B menghindar ke kiri dengan cara memindahkan kaki kiri maju selangkah serong kanan, dan diletakkan rapat-rapat pada belakang kaki kanan A. Ketika melakukan hal tersebut kedua telapak tangan B mendorong dengan keras bahu kanan A.
- Karena dorongan yang kuat dari B, maka A terputar ke kiri setengah putaran.

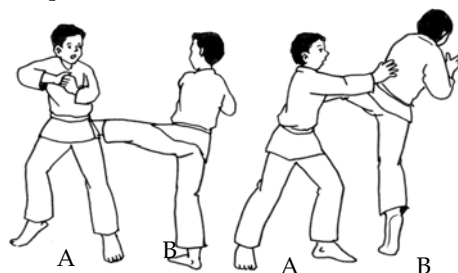


Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ **Gambar 4.11** Latihan B menghindar dan A terputar ke kiri setengah putaran.

## 11. B Menyerang dan A Menolak Serangan

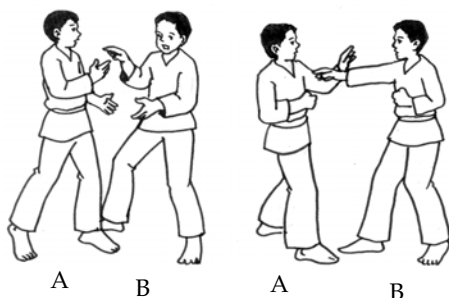
- Kaki kiri B menendang cepat ke arah lambung kiri A.
- Tangan kiri B mengepal melindungi bagian badan yang lemah, tangan kanan terbuka melintang di dada.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

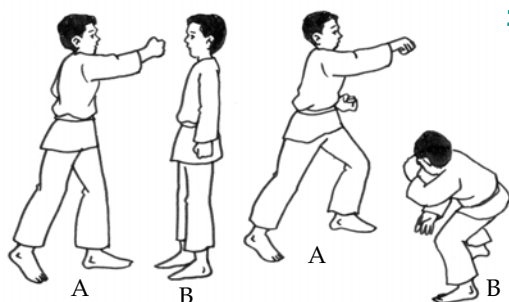
■ **Gambar 4.12** Latihan B menyerang dan A menolak serangan.

- c. Badan A berputar ke kiri setengah putaran sambil lengan kiri mengepal diluruskan untuk menolak kaki kiri B dan telapak tangan kanan mendorong keras paha kiri B ke muka, diikuti kaki kanan A melangkah ke muka dua langkah.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

**Gambar 4.13** Latihan B menyerang dan A menghindar



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

**Gambar 4.14** Latihan A menyerang dengan pukulan lurus dan B menghindar.



## Info Kita

Nilai kemenangan pada kategori tanding diberikan berdasarkan 6 hal, yaitu menang angka, menang teknik, menang mutlak, menang RSC/WMP, menang WO, dan menang diskualifikasi.

### 12.B Menyerang dan A Menghindar

- a. B melakukan gerakan menusuk kedua mata A menggunakan jari telunjuk dan jari tengah yang diluruskan. Ber-samaan itu, B memindahkan kaki kanan ke samping kanan kaki kirinya satu langkah.
- b. Tangan kiri B digerakkan melintang di depan dada, untuk melindungi tubuh bagian depan.
- c. A memindahkan kaki kiri sejauh dua langkah ke belakang menyerang ke kiri. Bersamaan itu, A menangkis atas-dalam tusukan B menggunakan telapak tangan kiri.
- d. A melintangkan tangan kanan di dada.

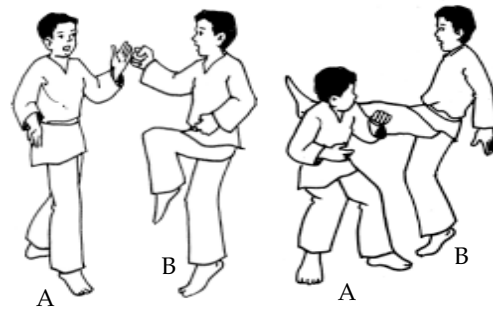
### 13.A Menyerang dengan Pukulan Lurus dan B Menghindar

- a. Dengan mengepalkan tangan kanan, A bergerak memukul ke arah rahang kiri B. Caranya, dengan mengayunkan tinju dari bawah ke atas serong kiri.
- b. Posisi tangan kiri A melintang di dada. Dalam melakukan disertai gerakan melangkahkan kaki kiri sebanyak satu langkah ke depan serong kiri.
- c. B melakukan gerakan menghindar, dengan menggerakkan badan dan kepala ke bawah dan ke samping kiri (dalam satu gerakan). Gerakan ini dilakukan bersamaan dengan memindahkan kaki kiri ke samping kiri sebanyak satu langkah.
- d. Tangan kiri B menangkis "atas-dalam" kemudian melintang di dada, untuk melindungi tubuh.
- e. Tangan kanan B dikepalkan ke bawah untuk melindungi alat vital serta bagian tubuh yang lemah.

### 14.B Menyerang Dua Kali dan A Menghindar

- a. B memindahkan kaki kanan sebanyak satu langkah ke kanan dan kaki kiri melakukan tendangan ke arah alat vital A.

- b. B mengepalkan tangan kiri secara membujur ke bawah untuk melindungi alat vital, sedangkan tangan kanan diposisikan melintang di dada sebagai persiapan jika A menyerang.
- c. A memindahkan kaki kanan ke samping kanan kaki kiri sebanyak satu langkah dan badan digerakkan condong ke kanan.
- d. A membuka telapak tangan kanannya melintang di dada, sedangkan tangan kiri mengepal membujur ke bawah dan menekuk sedikit ke dalam melindungi alat vital.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

**Gambar 4.15** Latihan B menyerang dua kali dan A menghindar.

### Refleksi Diri

Menyerang dan bertahan. Itulah dua hal yang terus dilakukan dalam pertandingan pencak silat. Lengah dan hilang konsentrasi sangat tidak diperkenankan. Kerja keras, percaya diri, dan bertanding secara jujur harus dipegang teguh pesilat selama berada di arena pertandingan. Sikap mental seperti itu dapat kalian tiru untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Bekerja keras untuk meraih apa yang diinginkan (cita-cita yang positif tentunya), memiliki percaya diri tinggi namun tidak sombong, dan selalu jujur baik dalam perkataan ataupun tindakan.

### Bintang Kita



Sumber:

[www.google.com](http://www.google.com), 2009

### Abas Akbar

Pesilat kelahiran Jakarta 6 November 1973 dari pasangan Dja'far Hattamarasjid (ayah) dan Marice (ibu) ini dalam setiap bertanding selalu mengutamakan kejujuran dan sportivitas. Kemenangan dan menjadi juara adalah sesuatu hal yang tak begitu penting. Buat apa meraih sebuah kemenangan dengan cara-cara tidak jujur atau jauh dari sportivitas. Artinya kita harus menang tanpa lawan merasa disakiti. Prinsipnya, lawan justru harus dibuat tunduk secara terhormat dan bukan penasaran karena kalah atas kecurangan. Abas kemudian menceritakan memilih silat karena mengajarkan ketaqwaan, kejernihan berpikir, mental, dan mempertebal iman.

Abas mengenal olahraga silat sejak duduk di bangku SD kelas 4 tahun 1983. Pada tahun 1985, tatkala Abas berusia 11 tahun sudah berpredikat juara nasional junior di Bali. Dari seanebak prestasi yang telah direbutnya selama ini, Kejuaraan dunia tahun 1994, merupakan kejuaraan yang paling berkesan. Sebab pada saat itu di final kelas 55 - 60 kg, Abas bertemu dengan pesilat tuan rumah yang juga merupakan juara Thaiboxing, Apichat Sudamar dari Thailand. Namun, Abas tidak gentar sedikit pun. Walaupun dengan muka berdarah dan kaki terasa hancur, Abas dapat memenangkan partai final itu.



## Ringkasan Materi

- \* Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga bela diri yang menggunakan teknik pertahanan dan penyerangan.
- \* Pencak silat mengandung empat aspek utama, yaitu aspek mental spiritual, aspek seni budaya, aspek bela diri, dan aspek olahraga.
- \* Teknik umum pada pencak silat meliputi tendangan, pukulan, sandungan, sapuan, mengunci, melempar, menahan, dan mematahkan tulang sendi.



## EVALUASI

### Tugas Mandiri

#### A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat!

1. Berikut ini teknik-teknik dasar dalam pencak silat, *kecuali* ... .
  - a. sapuan
  - b. kuncian
  - c. menahan
  - d. mengumpan
  - e. melempar
2. Berikut ini yang *tidak* termasuk aspek pencak silat adalah ... .
  - a. seni budaya
  - b. olahraga
  - c. spiritual
  - d. bela diri
  - e. hiburan
3. Berikut ini yang *tidak* termasuk prinsip pencak silat adalah ... .
  - a. tidak mencari musuh
  - b. tidak memancing kericuhan
  - c. berbuat baik terhadap siapa pun
  - d. tidak berbuat hal-hal yang tercela
  - e. pembelaan diri
4. Harus mempergunakan kepandaiannya untuk menolong orang lain merupakan ... .
  - a. prinsip-prinsip pencak silat
  - b. unsur-unsur pencak silat
  - c. sifat-sifat pencak silat
  - d. kode etik pencak silat
  - e. agenda pencak silat
5. Selalu melaksanakan “ilmu padi” dan menjauhkan diri dari sikap dan perilaku sombong merupakan nilai pencak silat untuk mengembangkan aspek ... .
  - a. mental
  - b. spiritual
  - c. pengembangan seni
  - d. pengembangan olahraga
  - e. keberanian
6. Berikut ini yang *tidak* termasuk prinsip pencak silat adalah ... .
  - a. unsur pendidikan
  - b. unsur olahraga
  - c. unsur kesenian
  - d. unsur kerohanian
  - e. unsur bela diri



7. Mencintai budaya dan bangsa sendiri serta berusaha untuk mengembangkannya, merupakan nilai-nilai pencak silat ... .
  - a. tenggang rasa dan percaya diri
  - b. cinta bangsa dan tanah air
  - c. persaudaraan dan pengendalian diri
  - d. berani menegakkan kejujuran dan keadilan
  - e. bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa
8. Pencak silat merupakan sarana yang ampuh untuk membina ... .
  - a. mental spiritual
  - b. percaya diri
  - c. sportivitas dan kejujuran
  - d. sikap hormat dan kegotongroyongan
  - e. keberanian dan pantang menyerah
9. Suatu usaha pembelaan dengan cara menahan lengan atau tungkai lawan untuk menjaga serangan berikutnya dinamakan ... .
  - a. teknik kunci
  - b. teknik jatuhkan
  - c. teknik tangkapan
  - d. teknik lepasan
  - e. teknik hempasan
10. Teknik hambatan dapat dilakukan dengan cara ... .
  - a. menunggu lawan menyerang
  - b. mendahului gerak/serangan lawan
  - c. melakukan gerakan bersamaan
  - d. melihat gerakan lawan
  - e. membalas serangan lawan
11. Usaha pembelaan yang langsung disusul dengan serangan dinamakan ... .
  - a. balasan
  - b. *control attack*
  - c. sambut
  - d. sahung
  - e. sambaran
12. Teknik pembelaan lanjutan dapat diawali dengan gerakan ... .
  - a. serangan tangan dan sikutan
  - b. serangan tangan dan kaki
  - c. tangkapan dan helaan
  - d. elakan dan tangkisan
  - e. serangan kaki dan lutut
13. Fungsi lawan dalam pertandingan pencak silat adalah untuk ... .
  - a. mencederai lawan
  - b. melakukan penyerangan
  - c. mengukur prestasi
  - d. menunjukkan teknik yang dikuasai
  - e. sasaran serangan
14. Teknik jatuhkan dapat dilakukan dengan cara ... .
  - a. menambah tenaga serangan lawan searah
  - b. menambah tenaga serangan lawan berlawanan arah
  - c. memanfaatkan serangan lawan
  - d. menggunakan kelengahan lawan
  - e. menggunakan taktik jatuhkan
15. Teknik jatuhkan dengan mengubah arah serangan lawan dilakukan dengan cara ... .
  - a. tebak, lepasan, dan dorongan
  - b. lepasan, dorongan, dan lemparan
  - c. putaran, lepasan, dan dorongan
  - d. hentakan, tarikan, dan lepasan
  - e. tarikan, dorongan, dan putaran

**B. Kerjakanlah soal-soal berikut!**

1. Jelaskan aspek-aspek pencak silat!
2. Apakah yang dimaksud jurus silat?
3. Sebutkan ciri-ciri khusus pencak silat!
4. Sebutkan macam-macam pukulan berdasarkan arah serangan!
5. Sebutkan jenis-jenis tangkisan dalam pencak silat!
6. Apakah yang dimaksud tangkisan?
7. Sebutkan bagian kaki yang dapat digunakan untuk menendang!
8. Sebutkan beberapa kategori yang dipertandingkan dalam pencak silat!
9. Sebutkan macam-macam tangkisan satu lengan!
10. Apakah yang dimaksud sikap pasang dalam pencak silat?

**Tugas Kelompok**

1. Pencak silat sebagai salah satu cabang olahraga bela diri memiliki ciri-ciri yang membedakannya dengan olahraga bela diri lainnya, seperti Karate, Judo, atau Taekwon Do. Diskusikan dalam kelompok mengenai perbedaan olahraga bela diri tersebut! Jelaskan pula ciri-ciri masing-masing, baik khusus ataupun umum. Buatlah dalam bentuk makalah!
2. Indonesia memiliki sebuah padepokan pencak silat. Carilah informasi yang berkenaan dengan tempat ini, seperti lokasi, fungsinya, gambar, dan hal lainnya dari berbagai sumber! Buatlah dalam bentuk mini mading!

**Tugas Praktik**

Lakukan latihan berikut ini dengan seorang teman secara berpasangan. Lakukan latihan ini dengan posisi bergantian. Hal yang perlu ditekankan adalah ketepatan teknik yang digunakan.

1. Pemain 1: melakukan pukulan dengan tangan kanan  
Pemain 2: menghindar
2. Pemain 1: melakukan serangan beruntun  
Pemain 2: menghindar dan menangkap
3. Pemain 1: melakukan serangan  
Pemain 2: menghindari serangan kemudian menyerang

Tepat sasaranlah pukulan yang kalian lakukan saat melakukan serangan?

Sudah mahirkah kalian dalam menghindari setiap serangan yang datang?

Kesulitan apa yang kalian temui dalam melakukan teknik serangan beruntun?

**Sistem Penilaian**

Penilaian terhadap tugas diberikan berdasarkan pada dua hal, yaitu terhadap *aspek psikomotor* dan *aspek kecakapan*.

1. Penilaian aspek psikomotor dibedakan menjadi dua, yaitu berdasarkan kesempurnaan dalam melakukan tugas, seperti keterampilan dalam melakukan gerakan.
2. Penilaian aspek kecakapan berdasarkan pada beberapa hal, seperti kecakapan dalam kerja sama, merumuskan hipotesis, mengidentifikasi variabel, merancang suatu penelitian, vokasional dasar, dan vokasional khusus.



# Kebugaran Jasmani



Sumber: [www.wordpress.com](http://www.wordpress.com), 2009

■ **Gambar 5.1** Bersepeda merupakan salah satu aktivitas kebugaran.

Apa alasan kalian bersepeda? Berbagai variasi jawaban mungkin kalian kemukakan, seperti untuk rekreasi, olahraga, bermain, atau sebagai ajang sosialisasi berkumpul dengan teman. Ya, mungkin sebagian dari kalian belum menyadari bahwa dengan bersepeda, kalian telah melakukan aktivitas kebugaran. Bersepeda merupakan cara yang menyenangkan dalam bentuk latihan untuk menjaga kebugaran tubuh. Dengan menjaga kebugaran tubuh, maka kalian dapat mengurangi risiko terserang penyakit. Selain itu, dengan kondisi fisik yang bugar, maka kalian dapat melalui aktivitas sehari-hari dengan lebih bersemangat. Apakah yang dimaksud kebugaran jasmani? Bagaimanakah cara menjaganya? Semuanya akan dijawab dalam uraian berikut ini.

## Kata Kunci

aktivitas, cedera, fleksibilitas, jalan, jogging, kondisi fisik, lari, peregangan, vitalitas

## A.

### Pentingnya Latihan Kebugaran Jasmani



#### Tujuan Pembelajaran

- \* Mengetahui pentingnya pemeliharaan kebugaran jasmani seseorang

Ketika sedang sakit, kalian akan merasakan begitu berarti sehat. Kesadaran akan pentingnya kesehatan tubuh, akan mendorong kalian untuk selalu disiplin dalam menjaga kebugaran tubuh. Menjaga kebugaran merupakan tanggung jawab kalian masing-masing sebagai individu, bukan orang tua atau orang lain.

Kebugaran dapat diartikan sebagai “daya tahan” atau “stamina” yang menggambarkan kemampuan, bagian yang dilatih, untuk mempertahankan usaha yang keras dan lama.

Seseorang yang mengejar kebugaran memperoleh lebih dari sekadar kesehatan yang meningkat dan prestasi. Salah satu faktor yang sangat memengaruhi kebugaran adalah tingkat aktivitas reguler seseorang. Apa yang dilakukan hari demi hari, tahun demi tahun, akan membentuk kesehatan, vitalitas, dan kualitas hidup seseorang. Di sinilah pentingnya melakukan latihan kebugaran jasmani. Dengan melakukan latihan ini maka kesegaran jasmani seseorang dapat dipertahankan bahkan ditingkatkan, dengan catatan dilakukan secara teratur.

Selain berguna untuk meningkatkan kesegaran jasmani, latihan kondisi fisik merupakan program pokok dalam pembinaan atlet untuk berprestasi dalam suatu cabang olahraga. Atlet yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera.

## B.

### Program Latihan Kebugaran



#### Tujuan Pembelajaran

- \* Merencanakan program latihan fisik jangka pendek

Peningkatan tingkat kebugaran seseorang dapat dicapai setelah melewati latihan kondisi fisik secara teratur. Berbagai latihan tersebut disusun dalam bentuk program kebugaran yang berkesinambungan serta sesuai dengan kebutuhan yang bersangkutan. Bentuk-bentuk program latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada bagian ini meliputi jalan - jogging - lari, dan merupakan kategori kebugaran rendah untuk pemula.

Program latihan kebugaran disajikan dalam bentuk tabel sesuai dengan tingkat latihannya. Untuk menentukan tingkat latihan seseorang, maka sebelumnya dilakukan tes jalan kaki.

#### 1. Tes Jalan

Tujuan tes ini adalah menentukan berapa menit (hingga 10 menit) seseorang dapat berjalan cepat pada permukaan yang datar, tanpa menimbulkan kesulitan atau ketidaknyamanan. Untuk menentukan program yang akan dijalani adalah dengan memerhatikan hal-hal berikut ini.

- a. Jika tidak dapat berjalan selama 5 menit, dimulai dengan *program jalan merah*.

- Jika dapat berjalan lebih dari 5 menit, tapi kurang dari 10, dimulai dengan *minggu ketiga* dari *program jalan merah*.
- Jika dapat berjalan selama 10 menit tapi agak lelah dan sakit, dimulai dengan *program jalan - jogging putih*.
- Jika dapat bernapas selama 10 menit penuh, yang bersangkutan siap untuk program yang lebih berat.

## 2. Tes Jalan - Joging

Dalam melakukan tes ini seseorang secara bergantian berjalan 10 langkah (kaki kiri melangkah 25 kali) dan jogging 50 langkah untuk total 10 menit. Berjalanlah pada kecepatan 120 langkah per menit (kaki kiri melangkah pada interval 1 detik). Joging pada kecepatan 144 langkah per menit (kaki kiri melangkah 18 kali setiap 15 detik). Untuk menentukan program latihan yang akan dijalani adalah dengan memerhatikan hal-hal berikut ini.

- Jika dapat menyelesaikan tes 10 menit, dimulai dengan *minggu ketiga* dari *program putih*.
- Jika dapat menyelesaikan tes 10 menit, tapi merasa lelah dan sukar bernapas, dimulai dengan *minggu terakhir* dari *program putih* sebelum melanjutkan ke program biru.
- Jika dapat menyelesaikan tes jalan jogging 10 menit tanpa kesulitan, dimulai dengan *program biru*.

Berikut ini rancangan program kebugaran untuk tingkat pemula.

## 1. Program Jalan Merah

**Tabel 5.1** Program jalan merah pada kebugaran jasmani

Minggu ke-	Nama Hari						
	Minggu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu
1	Jalan cepat 5 menit Jalan lambat/istirahat 3 menit Jalan cepat 5 menit		Jalan cepat 5 menit Jalan lambat/istirahat 3 menit Jalan cepat 5 menit		Jalan cepat 5 menit Jalan lambat/istirahat 3 menit Jalan cepat 5 menit		Jalan cepat 5 menit Jalan lambat/istirahat 3 menit Jalan cepat 5 menit
2		Jalan cepat 5 menit Jalan lambat/istirahat 3 menit Jalan cepat 5 menit		Jalan cepat 5 menit Jalan lambat/istirahat 3 menit Jalan cepat 5 menit		Jalan cepat 5 menit Jalan lambat/istirahat 3 menit Jalan cepat 5 menit	



Sumber: [www.hitchsafe.com](http://www.hitchsafe.com), 2009

**Gambar 5.2** Joging sebagai salah satu program untuk menjaga kebugaran.

Minggu ke-	Nama Hari						
	Minggu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu
3	Jalan cepat 8 menit Jalan lambat/istirahat 3 menit Jalan cepat 8 menit		Jalan cepat 8 menit Jalan lambat/istirahat 3 menit Jalan cepat 8 menit		Jalan cepat 8 menit Jalan lambat/istirahat 3 menit Jalan cepat 8 menit		Jalan cepat 8 menit Jalan lambat/istirahat 3 menit Jalan cepat 8 menit
4		Jalan cepat 8 menit Jalan lambat/istirahat 3 menit Jalan cepat 8 menit		Jalan cepat 8 menit Jalan lambat/istirahat 3 menit Jalan cepat 8 menit		Jalan cepat 8 menit Jalan lambat/istirahat 3 menit Jalan cepat 8 menit	

Sumber: Kebugaran & Kesehatan, 2003

## 2. Program Jalan - Joging Putih

Tabel 5.2 Program jalan joging putih pada kebugaran jasmani

Minggu ke-	Nama Hari						
	Minggu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu
1	Jalan cepat 10 menit Jalan lambat/istirahat 3 menit Jalan cepat 10 menit	Jalan cepat 10 menit Jalan lambat/istirahat 3 menit Jalan cepat 10 menit		Jalan cepat 10 menit Jalan lambat/istirahat 3 menit Jalan cepat 10 menit		Jalan cepat 10 menit Jalan lambat/istirahat 3 menit Jalan cepat 10 menit	
2	Jalan cepat 15 menit Jalan lambat/istirahat 3 menit Jalan cepat 10 menit		Jalan cepat 15 menit Jalan lambat/istirahat 3 menit Jalan cepat 10 menit		Jalan cepat 15 menit Jalan lambat/istirahat 3 menit Jalan cepat 10 menit		Jalan cepat 15 menit Jalan lambat/istirahat 3 menit Jalan cepat 10 menit



Minggu ke-	Nama Hari						
	Minggu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu
3	Joging 10 detik (25 yard) Jalan 1 menit (100 yard) 12 x		Joging 10 detik (25 yard) Jalan 1 menit (100 yard) 12 x		Joging 10 detik (25 yard) Jalan 1 menit (100 yard) 12 x		Joging 10 detik (25 yard) Jalan 1 menit (100 yard) 12 x
4		Joging 20 detik (50 yard) Jalan 1 menit (100 yard) 12 x		Joging 20 detik (50 yard) Jalan 1 menit (100 yard) 12 x		Joging 20 detik (50 yard) Jalan 1 menit (100 yard) 12 x	Joging 20 detik (50 yard) Jalan 1 menit (100 yard) 12 x

Sumber: *Kebugaran & Kesehatan*, 2003

### 3. Program Joging Biru

**Tabel 5.3** Program joging biru pada kebugaran jasmani

Minggu ke-	Nama Hari						
	Minggu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu
1	Joging 40 detik (100 yard) Jalan 1 menit (100 yard) 9x	Joging 40 detik (100 yard) Jalan 1 menit (100 yard) 9x		Joging 40 detik (100 yard) Jalan 1 menit (100 yard) 9x	Joging 40 detik (100 yard) Jalan 1 menit (100 yard) 9x		Joging 40 detik (100 yard) Jalan 1 menit (100 yard) 9x
2	Joging 1 menit (150 yard) Jalan 1 menit (100 yard) 8x	Joging 1 menit (150 yard) Jalan 1 menit (100 yard) 8x	Joging 1 menit (150 yard) Jalan 1 menit (100 yard) 8x		Joging 1 menit (150 yard) Jalan 1 menit (100 yard) 8x	Joging 1 menit (150 yard) Jalan 1 menit (100 yard) 8x	
3	Joging 2 menit (300 yard) Jalan 1 menit (100 yard) 6x	Joging 2 menit (300 yard) Jalan 1 menit (100 yard) 6x		Joging 2 menit (300 yard) Jalan 1 menit (100 yard) 6x	Joging 2 menit (300 yard) Jalan 1 menit (100 yard) 6x		Joging 2 menit (300 yard) Jalan 1 menit (100 yard) 6x
4	Joging 4 menit (600 yard) Jalan 1 menit (100 yard) 4x		Joging 4 menit (600 yard) Jalan 1 menit (100 yard) 4x	Joging 4 menit (600 yard) Jalan 1 menit (100 yard) 4x		Joging 4 menit (600 yard) Jalan 1 menit (100 yard) 4x	Joging 4 menit (600 yard) Jalan 1 menit (100 yard) 4x

Minggu ke-	Nama Hari						
	Minggu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu
5	Joging 6 menit (900 yard) Jalan 1 menit (100 yard) 3x	Joging 6 menit (900 yard) Jalan 1 menit (100 yard) 3x		Joging 6 menit (900 yard) Jalan 1 menit (100 yard) 3x	Joging 6 menit (900 yard) Jalan 1 menit (100 yard) 3x		Joging 6 menit (900 yard) Jalan 1 menit (100 yard) 3x
6	Joging 8 menit (1.200 yard) Jalan 2 menit (200 yard) 2x		Joging 8 menit (1.200 yard) Jalan 2 menit (200 yard) 2x	Joging 8 menit (1.200 yard) Jalan 2 menit (200 yard) 2x		Joging 8 menit (1.200 yard) Jalan 2 menit (200 yard) 2x	Joging 8 menit (1.200 yard) Jalan 2 menit (200 yard) 2x
7	Joging 10 menit (1.500 yard) Jalan 2 menit (200 yard) 2x	Joging 10 menit (1.500 yard) Jalan 2 menit (200 yard) 2x		Joging 10 menit (1.500 yard) Jalan 2 menit (200 yard) 2x	Joging 10 menit (1.500 yard) Jalan 2 menit (200 yard) 2x		Joging 10 menit (1.500 yard) Jalan 2 menit (200 yard) 2x
8	Joging 12 menit (1.760 yard) Jalan 2 menit (200 yard) 2x		Joging 12 menit (1.760 yard) Jalan 2 menit (200 yard) 2x	Joging 12 menit (1.760 yard) Jalan 2 menit (200 yard) 2x		Joging 12 menit (1.760 yard) Jalan 2 menit (200 yard) 2x	Joging 12 menit (1.760 yard) Jalan 2 menit (200 yard) 2x

Sumber: *Kebugaran & Kesehatan*, 2003

Catatan: 1 yard = 0,9144 m

### C.

## Pelaksanaan Program Kebugaran



### Tujuan Pembelajaran

- \* Melaksanakan program latihan fisik jangka pendek

Sebagai tindak lanjut dari penyusunan program latihan kebugaran adalah tahap pelaksanaan. Pelaksanaan latihan kebugaran dilakukan secara rutin dan sesuai dengan program yang telah disusun. Pemanasan adalah sangat penting sebelum melakukan program kebugaran untuk mencegah cedera otot.

### 1. Pelaksanaan Program Jalan

Latihan ini dimulai dengan tes jalan yang telah dijelaskan pada subbab sebelumnya. Jika kalian dapat berjalan 10 menit, berarti telah siap melakukan latihan ini. Jika tidak, harus menyelesaikan *program jalan merah* selama 4 minggu.

Jadwal latihan dalam 1 minggu dapat dilihat pada **Tabel 5.4**.

**Tabel 5.4** Jadwal latihan program jalan

Hari	Menu Latihan
Senin	Jarak pendek - berjalan pada kecepatan sedang.
Selasa	Cepat - melangkah dengan cepat.
Rabu	Mendaki - berjalan cepat mendaki bukit (atau tangga) untuk membangun stamina.
Kamis	Interval - interval berjalan dengan mengerahkan tenaga yang cukup banyak (latihan berat).
Jum'at	Jarak jauh - berjalan perlahan pada jarak jauh.
Sabtu	Variasi - melakukan aktivitas yang berbeda, misalnya hiking pada kecepatan sedang.
Minggu	Istirahat atau melakukan aktivitas ringan.

## 2. Pelaksanaan Program Lari

Latihan ini dapat dilakukan dengan menempuh jarak pendek atau jauh, tergantung yang melakukannya. Berikut ini tahap-tahap pelaksanaannya.

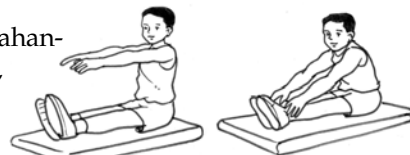
- Lakukan pemanasan sebelum berlari.
- Gunakan zona latihan pada denyut jantung kebugaran yang tinggi.
- Variasikan lokasi dan jarak lari (panjang-pendek, cepat-lambat, atau mendaki-datar).
- Menentukan sasaran jarak tempuh (1 mil = 1,609 km).
  - Tahap 1 → 20 mil per minggu.
  - Tahap 2 → 25 mil per minggu.
  - Tahap 3 → 30 mil per minggu.
  - Tahap 4 → 35 mil per minggu.
  - Tahap 5 → 40 mil per minggu.
  - Tahap 6 → 45 mil per minggu.
  - Tahap 7 → lebih dari 50 mil per minggu.
- Berlari 6 kali tiap minggu, jika tidak cobalah jadwal dua hari sekali dengan jarak yang lebih jauh.
- Cobalah satu jarak yang jauh pada hari sabtu dan minggu.
- Cobalah dua jarak yang lebih pendek jika jarak yang jauh terasa berat.
- Tambahkan kecepatan saat mendekati akhir latihan.
- Selalu lakukan pendinginan setelah berlari.

Salah satu komponen penting dalam menjaga kebugaran adalah fleksibilitas. Latihan fleksibilitas ini perlu dimasukkan dalam program latihan. *Fleksibilitas* adalah jangkauan gerakan yang dapat dilakukan tangan dan kaki. Dengan meningkatkan fleksibilitas dapat menurunkan kemungkinan cedera. Berikut ini tahapan-tahapan latihan fleksibilitas.

### 1. Menyentuh Jari Kaki Sambil Duduk

Latihan ini bertujuan untuk meregangkan punggung dan *hamstring*. Berikut ini urutan gerakan yang dilakukan.

- Arahkan jari kaki ke atas, luruskan tangan perlahan-lahan ke bawah kaki hingga merasakan peregangan, tahan posisi ini.
- Berpeganganlah pada pergelangan kaki, tarik perlahan-lahan hingga kepala mendekati kaki.
- Tarik jari kaki ke belakang. Usahakan menyentuhnya secara perlahan-lahan. Ulangi beberapa kali.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

**Gambar 5.3** Latihan menyentuh jari kaki sambil duduk.

**Info Kita**

Berlari atau berjalan dengan posisi punggung lurus, kepala tegak, dan bahu lemas. Jaga ayunan tangan tetap minimum saat jogging dan berlari perlahan, gerakan memompa harus meningkat seiring dengan kecepatan.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ Gambar 5.4 Latihan menarik satu lutut.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ Gambar 5.5 Latihan menarik pergelangan kaki.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ Gambar 5.6 Latihan peregangkan langkah.



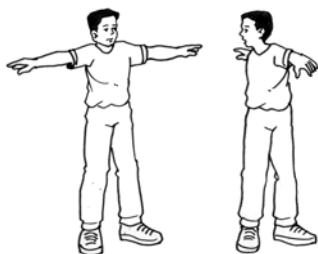
Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ Gambar 5.7 Latihan peregangkan kaki dan punggung.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ Gambar 5.8 Latihan tekukan ke samping.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ Gambar 5.9 Latihan putaran ke samping.

## 2. Menarik Satu Lutut

Latihan ini bertujuan untuk meregangkan paha dan badan. Berikut ini urutan gerakan yang dilakukan.

- Tariklah kaki ke dada dengan tangan, dan tahan dalam 5 hitungan.
- Ulangi dengan kaki lainnya.
- Lakukan sebanyak 8 hingga 10 kali pada tiap kaki.

## 3. Menarik Pergelangan Kaki

Gerakan ini bertujuan untuk meregangkan kunci paha dan paha dalam. Caranya, tarik pergelangan kaki sambil menekan kaki ke bawah dengan siku.

## 4. Peregangkan Langkah

Latihan ini bertujuan untuk melatih otot betis dan paha. Berikut ini langkah-langkahnya.

- Lakukan posisi melangkah dengan kaki yang berada di depan datar di atas lantai, posisi lutut lurus di atas pergelangan kaki.
- Letakkan tangan pada lantai untuk menjaga keseimbangan.
- Tahanlah posisi ini selama 10 hitungan. Ulangi gerakan untuk kaki satunya.

## 5. Peregangkan Kaki dan Punggung

Latihan ini bertujuan untuk meregangkan otot kaki dan punggung. Berikut ini urutan gerakannya.

- Pada posisi berdiri tegak, renggangkan kaki selebar bahu.
- Tekuklah lutut, kemudian perlahan-lahan membungkuk, dan menyentuh lantai di sela-sela kaki. Tahan posisi ini hingga 10 hitungan, dan ulangi beberapa kali.

## 6. Tekukan ke Samping

Latihan ini bertujuan untuk meregangkan badan. Berikut ini langkah-langkah yang harus dilakukan.

- Ulurkan satu tangan ke atas kepala, sedangkan tangan lainnya di pinggul, dan lutut sedikit ditekuk.
- Tekuklah tubuh ke samping secara perlahan-lahan, kemudian sentakkan dengan halus. Ulangi 5 kali untuk masing-masing sisi.

## 7. Putaran ke Samping

Latihan ini bertujuan untuk meregangkan badan. Berikut ini urutan gerakan yang dilakukan.

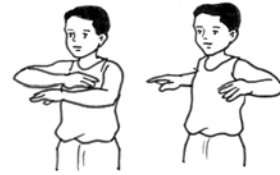
- Posisi kaki agak diregangkan, rentangkan tangan dengan telapak tangan menghadap ke bawah.

- b. Putarlah tubuh ke samping sejauh mungkin. Ulangi 5 kali untuk masing-masing sisi.

### 8. Meluruskan Siku

Latihan ini bertujuan untuk meregangkan bahu dan punggung. Berikut ini langkah-langkah yang dilakukan.

- a. Renggangkan kedua kaki, lengan ditekuk, tangan di depan dada, dan siku di samping.
- b. Pada posisi punggung lurus, dorong siku ke belakang dan kembali ke posisi awal. Ulangi gerakan sebanyak 10 kali.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ Gambar 5.10 Latihan meluruskan siku.

### 9. Jumping Jacks

Latihan ini bertujuan untuk meregangkan tangan dan kaki, serta memanaskan otot. Berikut ini urutan gerakannya.

- a. Luruskan tangan di samping badan.
- b. Pada hitungan 1, lompat dan renggangkan kaki dan secara serentak mengayunkan tangan ke atas kepala.
- c. Pada hitungan 2, kembali ke posisi awal. Ulangi 10 hingga 20 kali.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ Gambar 5.11 Latihan jumping jacks.

## Refleksi Diri

Tubuh yang selalu sehat dan bugar menjadi dambaan setiap orang. Kebugaran dapat diraih melalui program latihan yang dilakukan secara teratur. Tidak hanya atlet yang berkewajiban menjaga kebugaran karena adanya jadwal pertandingan. Namun, kalian sebagai pelajar juga harus melakukan hal yang sama. Tubuh yang bugar membuat kalian lebih semangat dan konsentrasi dalam belajar untuk meraih prestasi terbaik. Selain itu, dengan menjaga kebugaran, dapat mendidik kalian untuk:

- \* disiplin,
- \* bertanggung jawab terhadap diri sendiri.

## Bintang Kita



Sumber:

[www.kapanlagi.com](http://www.kapanlagi.com), 2009

## Ade Rai

Ade Rai lahir di Jakarta pada 6 Mei 1970 dan bernama lengkap I Gusti Agung Kusuma Yudha Rai. Ade Rai adalah seorang atlet binaraga Indonesia. Pria berdarah Bali ini berhasil meraih beberapa prestasi baik nasional dan internasional, selama berkarir sebagai binaragawan.

Prestasi yang pernah diraihnya antara lain *National Champion* selama enam tahun berturut-turut, yaitu tahun 1994, 1995, 1996, 1997, 1998, dan 1999. Prestasi lainnya Mr. Asia tahun 1995 dan 1998, *Asian Pro-Am Classic Winner* tahun 1996, dan *Musclemania Overall Winner 1996 Life Time Drug Body Builder*.

Setelah pensiun sebagai atlet binaraga, Ade Rai mendirikan dan memiliki beberapa *gym* serta klub-klub kesehatan dan kebugaran di beberapa kota seperti Jakarta, Bali, dan Malang. Bisnis yang ditekuninya ini tidak jauh dari olahraga yang dulu digelutinya.

## Ringkasan Materi

- \* Kebugaran diartikan “daya tahan” atau “stamina” yang menggambarkan kemampuan bagian yang dilatih untuk mempertahankan usaha yang keras dan lama.
- \* Tujuan program latihan kebugaran jasmani adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan ergosistem tubuh.
- \* Program kebugaran jasmani disusun menjadi beberapa tahap, yaitu program jalan merah, program jalan - jogging putih, dan program jogging biru.
- \* Fleksibilitas adalah jangkauan gerakan yang dapat dilakukan tangan dan kaki.
- \* Beberapa latihan fleksibilitas antara lain:
  - menyentuh jari kaki sambil duduk,
  - menarik satu lutut,
  - menarik pergelangan kaki,
  - peregangan langkah,
  - peregangan kaki dan punggung,
  - tekukan ke samping,
  - putaran ke samping,
  - meluruskan siku,
  - *jumping jacks*.



## EVALUASI

### Tugas Mandiri

#### A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat!

1. Yang dimaksud dengan kebugaran jasmani adalah setelah melakukan aktivitas seseorang akan mengalami ... .
  - a. pemulihan yang berarti
  - b. kesehatan yang tinggi
  - c. kelelahan yang berarti
  - d. terhindar dari cedera otot
  - e. kelelahan yang tidak berarti
2. Berikut ini bentuk-bentuk kesalahan dalam melakukan program latihan, *kecuali*... .
  - a. berlatih berlebihan
  - b. teknik latihan yang salah
  - c. latihan yang terlalu lama
  - d. peralatan yang salah
  - e. pemanasan yang cukup
3. Berikut ini manfaat melakukan latihan kebugaran jasmani secara teratur, *kecuali* ... .
  - a. meningkatkan vitalitas
  - b. meningkatkan kualitas hidup
  - c. rentan terhadap penyakit
  - d. terhindar dari cedera
  - e. meningkatkan kesehatan
4. Program jalan merah dapat dimulai oleh seseorang jika ia ... .
  - a. dapat berjalan selama 5 menit
  - b. tidak dapat berjalan selama 5 menit
  - c. dapat berjalan lebih dari 5 menit
  - d. dapat berjalan selama 10 menit
  - e. dapat berjalan lebih dari 10 menit
5. Apabila seseorang dapat menyelesaikan tes jalan jogging selama 10 menit tanpa kesulitan, maka dapat memulai latihan kebugaran jasmani program ... .
  - a. biru
  - b. putih
  - c. merah
  - d. hijau
  - e. ungu



6. Program jalan-joging putih dimulai dengan melakukan ... .
  - a. jalan lambat
  - b. jalan cepat
  - c. jalan santai
  - d. joging
  - e. lari cepat
7. Joging pada jarak pendek untuk program jalan-joging putih sebaiknya dilakukan pada ... .
  - a. minggu pertama dan kedua
  - b. minggu pertama dan ketiga
  - c. minggu kedua dan ketiga
  - d. minggu ketiga dan keempat
  - e. minggu kedua dan keempat
8. Aktivitas joging yang dilakukan sebanyak 5 kali dalam satu minggu dilakukan dalam program ... .
  - a. merah
  - b. putih
  - c. ungu
  - d. biru
  - e. hijau
9. Aktivitas ringan yang dapat dilakukan dalam melaksanakan program jalan adalah ... .
  - a. jalan cepat
  - b. bersepeda
  - c. berkebun
  - d. berenang
  - e. lari maraton
10. Cedera dapat terjadi jika ... .
  - a. fleksibilitas meningkat
  - b. jangkauan gerak meningkat
  - c. sendi dan otot dipanaskan
  - d. melakukan peregangan sebelum dan sesudah latihan
  - e. tangan dan kaki bergerak melebihi jangkauan normalnya
11. Pernyataan yang berhubungan dengan peregangan berikut ini benar, *kecuali* ... .
  - a. gerakannya menyentak
  - b. dilakukan di awal latihan
  - c. terus bernapas selama melakukan peregangan
  - d. dilakukan di akhir latihan
  - e. gerakannya lambat dan halus
12. Gerakan menarik satu lutut berguna untuk meregangkan ... .
  - a. punggung dan paha
  - b. paha dan betis
  - c. kaki dan punggung
  - d. paha dan badan
  - e. badan
13. Peregangan kunci paha dan paha dalam dilakukan dengan melakukan gerakan ... .
  - a. menarik pergelangan kaki
  - b. menarik dua lutut
  - c. meluruskan kaki
  - d. meluruskan siku
  - e. memutar badan ke samping
14. "Jumping jacks" bermanfaat untuk peregangan ... .
  - a. *hamstring*
  - b. bahu dan punggung
  - c. kaki dan punggung
  - d. paha dan betis
  - e. tangan dan kaki
15. Jangkauan gerakan yang dapat dilakukan kaki dan tangan disebut ... .
  - a. ketangkasan
  - b. keseimbangan
  - c. daya tahan
  - d. kekuatan
  - e. fleksibilitas

**B. Kerjakanlah soal-soal berikut!**

1. Apakah manfaat dari latihan kebugaran jasmani?
2. Bagaimana kriteria penentuan program latihan berdasarkan hasil tes jalan?
3. Jelaskan pelaksanaan program jalan merah!
4. Jelaskan perbedaan aktivitas pada program jalan-joging putih dari minggu ke minggu!
5. Apakah yang dimaksud fleksibilitas?
6. Jelaskan manfaat peregangan yang dilakukan sebelum dan sesudah beraktivitas (berolahraga)!
7. Sebutkan otot-otot tubuh yang sering menjadi tegang dan sakit karena kurangnya peregangan!
8. Jelaskan teknik peregangan otot kaki dan punggung!
9. Bagaimanakah cara meregangkan badan?
10. Jelaskan cara melakukan *jumping jacks*!

**Tugas Kelompok**

Seorang pesenam melakukan lari-lari kecil di tempat selama 5 menit sebelum mulai bertanding dalam nomor senam lantai. Setelah bertanding, ia merasakan sakit pada ototnya. Apakah yang dimaksud sakit otot? Apakah penyebabnya? Dan, bagaimanakah cara mengurangi sakit otot? Diskusikan dalam kelompok belajar kalian!

**Tugas Praktik**

Lakukan kegiatan berikut ini untuk meregangkan otot betis.

Ikutilah langkah-langkah berikut ini.

1. Berdirilah menghadap dinding pada jarak sekitar 1 meter.
2. Renggangkan kedua kaki kira-kira selebar bahu.
3. Tempelkan kedua telapak tangan pada dinding.
4. Miringkan tubuh ke depan secara perlahan-lahan, dan rasakan peregangan di betis.
5. Tahanlah posisi tersebut selama beberapa detik.
6. Ulangi beberapa kali.

Berapa detikkah kalian dapat bertahan dalam melakukan gerakan tersebut?

Apakah kalian merasakan sakit setelah melakukan gerakan tersebut? Jika ya, menurut kalian apa penyebabnya?

**Sistem Penilaian**

Penilaian terhadap tugas diberikan berdasarkan pada dua hal, yaitu terhadap *aspek psikomotor* dan *aspek kecakapan*.

1. Penilaian aspek psikomotor dibedakan menjadi dua, yaitu berdasarkan kesempurnaan dalam melakukan tugas, seperti keterampilan dalam melakukan gerakan.
2. Penilaian aspek kecakapan berdasarkan pada beberapa hal, seperti kecakapan dalam kerja sama, merumuskan hipotesis, mengidentifikasi variabel, merancang suatu penelitian, vokasional dasar, dan vokasional khusus.



B A B

6

## Senam



Sumber: [www.google.com](http://www.google.com), 2009

■ **Gambar 6.1** *Handstand* merupakan salah satu gerakan dalam senam.

Adakah di antara kalian yang bisa melakukan gerakan seperti yang ditunjukkan gambar di atas? Seorang anak berdiri dalam posisi terbalik dengan tangan sebagai tumpuannya. Dinding sebagai penopang, seperti gambar, dapat digunakan sebagai bantuan untuk berlatih *handstand*. Gerakan tersebut terlihat sangat sulit untuk dilakukan. Untuk dapat melakukan gerakan itu diperlukan kekuatan, keseimbangan, kelenturan, dan ketangkasan dari yang bersangkutan. Gerakan ini dapat dijumpai dalam cabang olahraga senam. Adakah gerakan lain dalam senam selain seperti gerakan pada gambar di atas?

### ○ Kata Kunci

*handstand*, lompat jongkok, loncatan, pendaratan, *rolling*, salto, *take off*, tolakan, tumpuan

## A. Senam Lantai



### Tujuan Pembelajaran

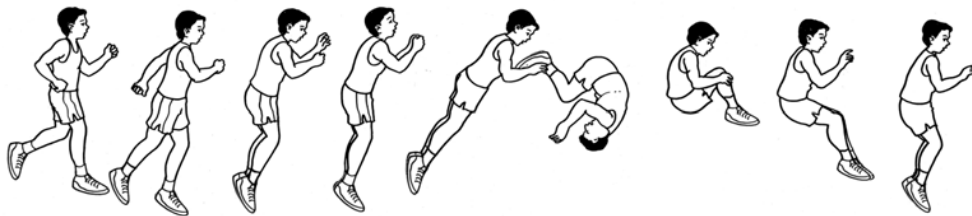
- \* Melakukan gerakan salto ke depan dan handstand

Istilah lantai merupakan salah satu alat yang digunakan dalam senam. Senam lantai memiliki jenis-jenis gerak dasar yang cukup banyak, diantaranya adalah salto dan *handstand*. Jangan ragu-ragu dalam melakukan gerakan-gerakan ini. Sikap percaya diri dan yakin bahwa kalian dapat melakukannya menjadi salah satu kunci keberhasilan.

### 1. Salto

Salto adalah gerakan atau bentuk latihan berupa gerakan berguling di udara. Salto dapat dilakukan ke depan ataupun ke belakang. Uraian berikut ini menjelaskan gerakan salto ke depan.

#### a. Teknik Gerakan Salto ke Depan



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ Gambar 6.2 Rangkaian gerakan salto ke depan.

Berikut ini teknik dasar melakukan gerakan salto ke depan.

- 1) Awalan lari beberapa langkah saja.
- 2) Selanjutnya menolak dengan dua kaki ke atas kuat, bersamaan dengan kedua lengan diayunkan kuat ke atas.
- 3) Setelah mencapai titik tertinggi tangan digerakkan memeluk lutut, kepala tunduk.
- 4) Sesaat akan mendarat kaki dilepaskan, lutut lurus sesaat kemudian mendarat dalam posisi berdiri.

#### b. Cara Memberikan Pertolongan

Pemula terkadang kesulitan untuk dapat langsung menguasai gerakan salto ke depan sehingga perlu diberikan pertolongan. Kerja sama antara pelompat dan penolong mendukung keberhasilan proses latihan. Pertolongan diberikan untuk menghindari kecelakaan, dengan cara berikut ini.

- 1) Pertolongan diberikan saat pesenam menundukkan kepala, peganglah pundaknya untuk melakukan putaran.
- 2) Pertolongan dapat dilakukan dengan menggunakan ikat pinggang pengaman (*safety belt*) yang dipegang oleh dua orang. Penolong ikut bergerak mengikuti pesenam dan membantu mengangkatnya pada waktu pesenam melakukan gerakan salto.

#### c. Kesalahan Umum

Dalam melakukan gerak salto ke depan kadang dilakukan kesalahan yang dapat menimbulkan cedera. Berikut ini beberapa kesalahan tersebut.

- 1) Tolakan kaki kurang kuat dan lengan tidak mengayun kuat ke atas.

- 2) Arah lompatan terlalu ke depan, sehingga lompatan kurang tinggi akibatnya dapat jatuh duduk.
- 3) Badan kurang bulat karena lutut tidak dilipat ke dada atau tangan tidak memeluk lutut dan kepala tidak tunduk.
- 4) Waktu mendarat lengan tidak direntangkan ke atas, tetapi diayunkan ke depan, sehingga mengganggu keseimbangan saat mendarat.

**d. Hal-hal yang Harus Diperhatikan Saat Melakukan Gerakan Salto Bulat ke Depan**

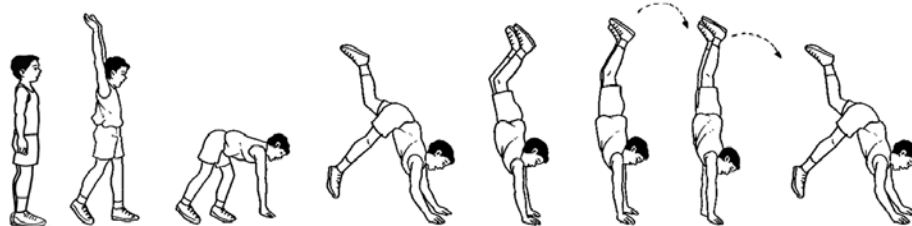
Ketika melakukan salto bulat ke depan harus memerhatikan hal-hal berikut agar berbagai kesalahan dalam melakukan gerakan dapat dihindari.

- 1) Tolakan kedua kaki harus benar-benar seimbang dengan posisi badan.
- 2) Lompatan harus benar-benar tinggi.
- 3) Memutar badan dengan cepat.

**2. Handstand**

*Handstand* merupakan sikap berdiri dengan kedua tangan, berarti kedua belah telapak tangan bertindak sebagai tumpuan. Beberapa gerakan yang dilakukan dalam *handstand* yaitu mengayunkan kaki, melompat, mengangkat, dan mendorong. Keseimbangan dan kekuatan sangat diperlukan dalam melakukan *handstand*.

**a. Teknik Gerakan Melakukan Handstand**



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ **Gambar 6.3** Rangkaian gerakan *handstand*

Berikut ini teknik dasar dalam melakukan gerakan *handstand*.

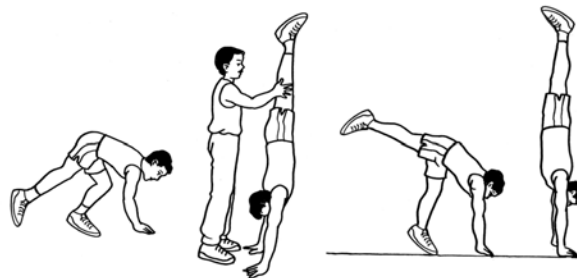
- 1) Berdiri tegak dengan kaki rapat kedua tangan lurus di samping badan.
- 2) Langkahkan salah satu kaki ke depan diteruskan membungkukkan badan ke depan dan meletakkan kedua telapak tangan di matras.
- 3) Ayunkan kaki ke belakang atas diikuti kaki satunya dan rapatkan sehingga membentuk garis vertikal antara lengan, badan, dan kedua kaki lurus ke atas.
- 4) Pertahankan sikap tersebut beberapa saat, jaga keseimbangan.
- 5) Turunkan kembali kedua kaki ke lantai, satu per satu dan kembali ke posisi awal.

**b. Cara Memberikan Pertolongan**

Sama halnya seperti salto ke depan, dalam melakukan *handstand* juga dapat dilakukan dengan bantuan seseorang, dengan langkah berikut ini.

- 1) Membantu siswa yang belajar *handstand* pada dasarnya menopang/ menahan pada bagian panggul, belakang paha, kedua pergelangan kaki dan bahu.
- 2) Bantuan dengan menopang pada bahu adalah bagi peserta didik yang bahu, lengan, dan tangannya belum cukup kuat.

- 3) Bagi peserta didik yang belum mempunyai kekuatan bahu, lengan, tangan, maupun pinggang bila mau jatuh diteruskan rol depan.
- 4) Bagi peserta didik yang masih sulit mengayunkan kaki ke atas, lebih baik dilakukan pada dinding dengan dibantu mengangkat satu kaki.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ Gambar 6.4 Cara memberi pertolongan pada saat *handstand*.

### c. Kesalahan Umum

Berikut ini beberapa kesalahan dalam melakukan gerakan *handstand*.

- 1) Pinggang terlalu melenting.
- 2) Kepala kurang menengadahkan.
- 3) Siku bengkok.
- 4) Penempatan tangan di lantai kurang atau terlalu lebar.
- 5) Arah jari tangan tidak ke depan dan jari tangan terlalu rapat.
- 6) Ayunan kaki ke atas kurang baik.
- 7) Pada saat mengayun kaki ke atas bahu mundur ke belakang.
- 8) Otot leher, bahu, pinggang tegang sehingga menghambat gerakan.
- 9) Kurang usaha mempertahankan sikap *handstand*.
- 10) Waktu roboh melepaskan tumpuan tangan atau tidak melakukan guling depan.

### d. Latihan-latihan Pengembangan Kekuatan Tumpuan

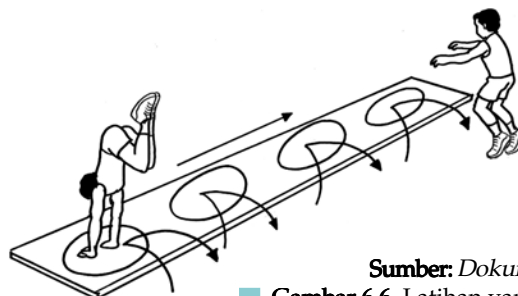
Untuk dapat melakukan gerakan *handstand* dengan baik diperlukan kekuatan yang cukup. Beberapa latihan berikut merupakan langkah-langkah untuk mengembangkan posisi bertumpu tangan terbalik serta kekuatan yang diperlukan untuk *handstand*.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ Gambar 6.5 Latihan bunny hops

- 1) Bunny hops  
Bentuk latihan ini dilakukan dengan melakukan lompatan beberapa kali selama 30 detik.
- 2) Kedua tangan di dalam lingkaran dan bunny hops  
Bentuk latihan ini merupakan variasi latihan pada langkah (1).



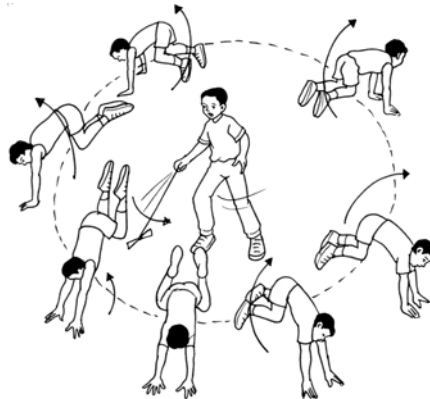
Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ Gambar 6.6 Latihan variasi bunny hops



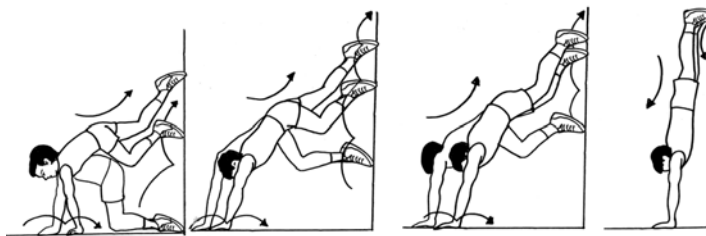
3) *Ayun tali dan bunny hops*

Beberapa siswa membentuk lingkaran, dan guru berdiri di bagian tengah.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009  
**Gambar 6.7** Latihan ayun tali dan bunny hops

4) *Berjalan naik-turun pada dinding*

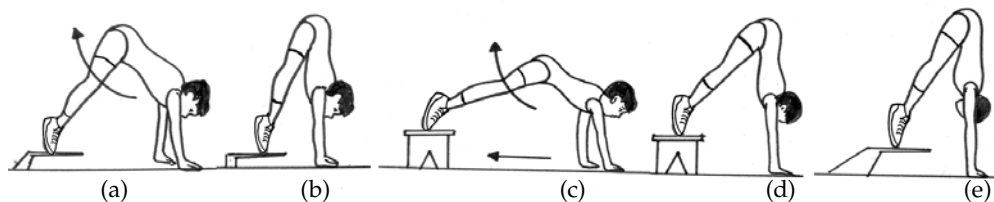


Sumber: Dokumen penerbit, 2009

**Gambar 6.8** Latihan berjalan naik-turun pada dinding.

5) *Berjalan ke tumpuan menyudut terbalik*

- Kedua kaki berada di tempat yang lebih tinggi.
- Tangan bergerak mendekati kaki.
- Sikap tubuh bagian paha, bahu, dan kedua tangan berada dalam garis lurus.
- Posisi (e) adalah yang paling ideal.



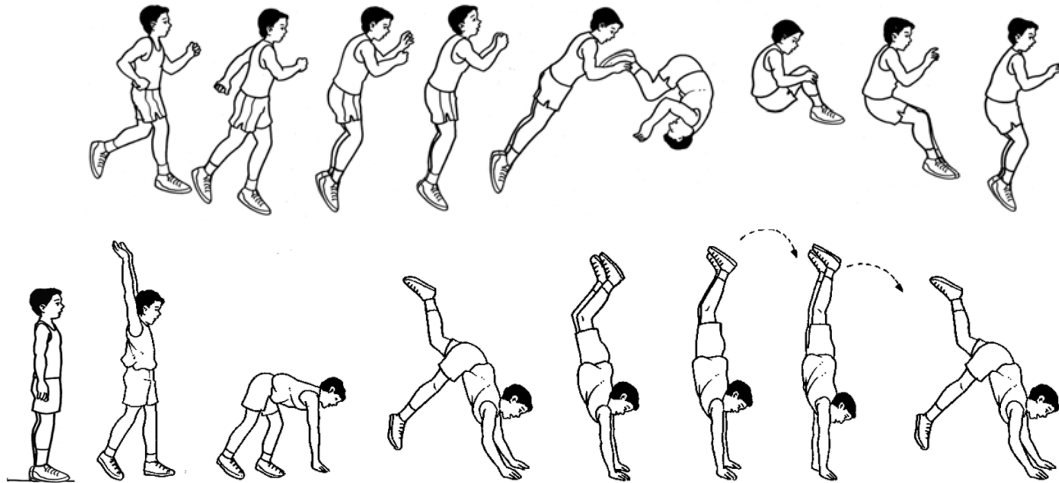
Sumber: Dokumen penerbit, 2009

**Gambar 6.9** Latihan berjalan ke tumpuan menyudut terbalik.

### 3. Latihan Kombinasi Rangkaian Gerakan Salto ke Depan dan Handstand

Sudahkah kalian menguasai teknik salto ke depan dan *handstand*? Jika sudah, selanjutnya kalian dapat melakukan kedua gerakan tersebut menjadi satu rangkaian gerak yang terpadu. Yang dibutuhkan adalah konsentrasi, percaya diri, ketangkasan, kekuatan, daya tahan, serta keseimbangan. Ikutilah uraian ini agar kalian dapat mempraktikkannya.

- Ambillah ancang-ancang dengan berlari.
- Bertolaklah sekuat mungkin menggunakan dua kaki. Ketika melakukan tolakan, kaki bergerak ke atas dan kedua lengan juga diayunkan kuat ke atas.
- Tundukkan kepala dan peluklah lutut menggunakan kedua tangan, setelah mencapai titik tertinggi.
- Lepaskan pegangan tangan kalian dan luruskan lutut, sesaat sebelum mendarat.
- Mendaratlah dengan posisi berdiri tegak.
- Lanjutkan dengan melangkahkan salah satu kaki ke depan.
- Bungkukkan badan ke depan dan letakkan kedua telapak tangan di matras/lantai.
- Ayunkan salah satu kaki ke belakang atas diikuti kaki satunya kemudian rapatkan. Akibatnya, posisi lengan, badan, dan kaki membentuk garis vertikal. Jagalah posisi ini beberapa saat.
- Mendaratlah yang dimulai dengan menurunkan satu kaki dan diikuti yang lain, hingga akhirnya kembali berdiri tegak.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

**Gambar 6.10** Kombinasi rangkaian gerakan salto ke depan dan *handstand*.

## B. Senam Ketangkasan



### Tujuan Pembelajaran

- \* Melakukan gerakan lompat jongkok
- \* Melakukan gerakan mengguling di atas peti lompat

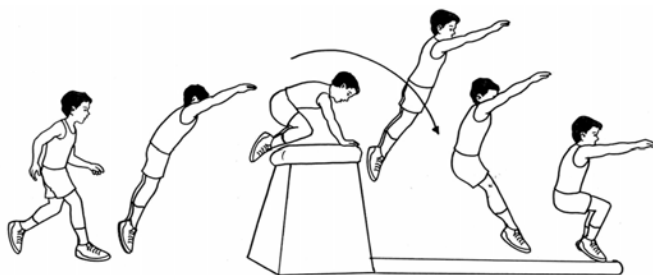
Gerakan ketangkasan yang akan dibahas pada bab ini adalah lompat jongkok dan berguling di atas peti lompat. Setelah kalian berhasil menguasai teknik dasar masing-masing, kalian dapat mengombinasikannya ke dalam satu rangkaian gerak.

### 1. Latihan Gerakan Lompat Jongkok

Lompat jongkok adalah jenis lompatan mendasar. Untuk melakukan lompat jongkok diperlukan tolakan kedua kaki dan dorongan kedua tangan pada peti lompat. Peti lompat adalah salah satu alat yang digunakan dalam senam.

Berikut ini cara melakukan lompat jongkok.

- Dari awalan lari cepat, kemudian ke gerak setelah *take off* jangkaukan kedua tangan ke atas peti lompat dengan kedua lengan diluruskan. Selanjutnya, berusaha untuk menghentikan gerakan bahu yang cenderung terdorong ke depan.
- Layangan pertama harus lama dan rendah.
- Gerakan tolakan akan menjadi efektif melalui dorongan kedua tangan ke belakang. Sudut yang dibentuk lengan dengan badan diperkecil, yang dilanjutkan dengan mengangkat kedua lengan ke atas dan ke depan.
- Menjelang pendaratan (layangan kedua) badan harus diluruskan.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ **Gambar 6.11** Latihan lompat jongkok

Dalam melakukan lompat jongkok ada beberapa hal yang harus diperhatikan, diantaranya adalah uraian berikut ini.

- Ketika kedua tangan menyentuh peti lompat, pinggul harus dibawa ke arah kedua tangan. Pada saat ini tungkai sudah mulai dibengkokkan.
- Bengkokkan kedua lengan seminimal mungkin.
- Tolakan dari peti lompat harus sudah selesai sebelum bahu melewati garis vertikal.
- Untuk memperbesar keleluasaan gerak pada layangan pertama atau kedua, dapat menggunakan benda seperti kotak atau tali sebagai alat untuk dilewati.

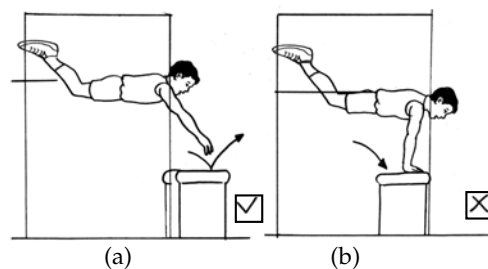


Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ **Gambar 6.13** Penggunaan alat untuk memperbesar keleluasaan gerak.

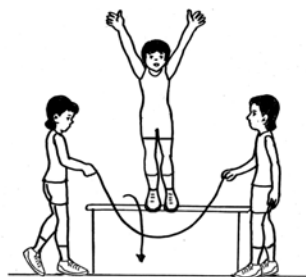
**Info Kita**

Pada lompat jongkok pada peti lompat, ketika melakukan awalan termasuk kategori lokomotor, mengayunkan kedua lengan termasuk nonlokomotor, dan ketika mendorong kedua tangan pada peti lompat termasuk manipulatif.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

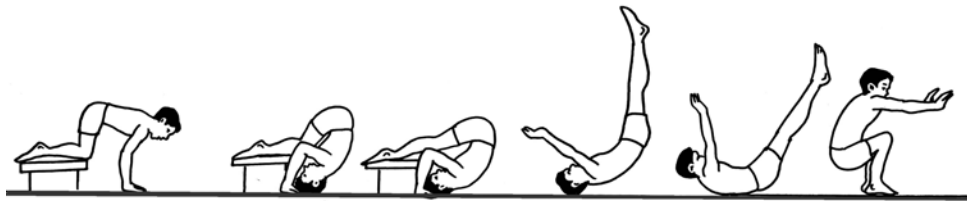
■ **Gambar 6.12** Tolakan dari peti lompat yang benar (a) dan yang salah (b).



## 2. Latihan Gerakan Mengguling di Atas Peti Lompat

Gerakan mengguling (*rolling*) di atas peti lompat merupakan gerakan yang kompleks, karena selain melibatkan kemampuan keseimbangan, juga memerlukan kekuatan dan keberanian. Sebelum melakukan latihan tersebut, mulailah melakukan latihan mengguling dari tempat yang lebih tinggi, dengan mengikuti langkah-langkah berikut ini.

- a. Siapkan beberapa bangku untuk senam (bangku Swedia) dan tempatkan dua matras untuk masing-masing bangku.
  - 1) Setiap anak berlutut di atas bangku. Letakkan kedua tangan selebar bahu di lantai dan jangan terlalu jauh dari bangku.
  - 2) Tempatkan kepala melewati kedua tangan dan tempatkan bahu di lantai.
  - 3) Angkat kedua tangan lurus ke atas, luruskan pinggul, gulingkan badan ke depan dan teruskan ke sikap berdiri.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

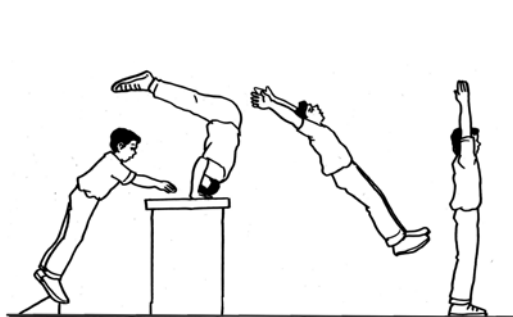
■ **Gambar 6.14** Berguling dari tempat yang lebih tinggi dengan posisi awal berlutut.

- b. Selain dengan posisi awal berlutut, latihan juga dapat dimulai dengan posisi jongkok. Berikut ini langkah-langkahnya.
  - 1) Setiap anak berjongkok pada sisi bangku.
  - 2) Letakkan bahu di antara kedua tangan di lantai.
  - 3) Dorongkan kedua kaki secara serentak kemudian luruskan.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ **Gambar 6.15** Berguling dari tempat yang lebih tinggi dengan posisi awal jongkok.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ **Gambar 6.16** Berguling di atas peti lompat.

Setelah itu, latihan dilanjutkan dengan mengguling ke depan di atas peti lompat. Latihan ini merupakan persiapan ke arah lompatan *headspring* dan lompatan *handspring*. Berikut ini cara melakukan latihan guling ke depan di atas peti lompat.

- a. Dimulai dari awalan lari cepat kemudian menolak pada papan tolakan.
- b. Setelah lepas dari papan tolak, jangkau peti lompat dengan kedua lengan, dan letakkan kedua tangan di atas peti lompat.

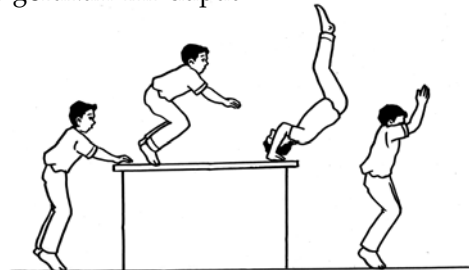
- c. Mulailah berguling ke depan dengan cepat melalui bantuan dorongan kedua kaki dan tangan. Mendarat pada ujung kaki, mengeper, lengan lurus ke atas.

Gerakan berguling ke depan di atas peti lompat memerlukan kekuatan dan keseimbangan. Agar menguasai gerakan ini dapat dilakukan dengan melakukan latihan-latihan awal. Berikut ini latihan untuk melakukan gerakan guling ke depan.

- a. Sering-seringlah melakukan gerak berguling ke depan di tempat-tempat yang lebih tinggi.
- b. Berlatihlah mengguling ke depan panjang, yang disebut *drive roll*, dengan meloncati benda-benda tertentu.
- c. Naiklah ke atas peti lompat yang dipasang membujur. Selanjutnya, lakukan guling ke depan di atas peti lompat tersebut.

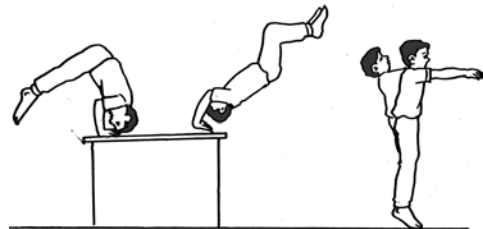
Bentuk latihan lain untuk gerakan guling ke depan dapat dilakukan dengan mengikuti langkah berikut ini.

- a. Dimulai dengan dua tiga langkah awalan, melompatlah di papan tolak kemudian melakukan guling ke depan di atas peti lompat yang diletakkan membujur.
- b. Pasanglah peti lompat dalam posisi melintang, kemudian ulangilah latihan seperti pada langkah (a).



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

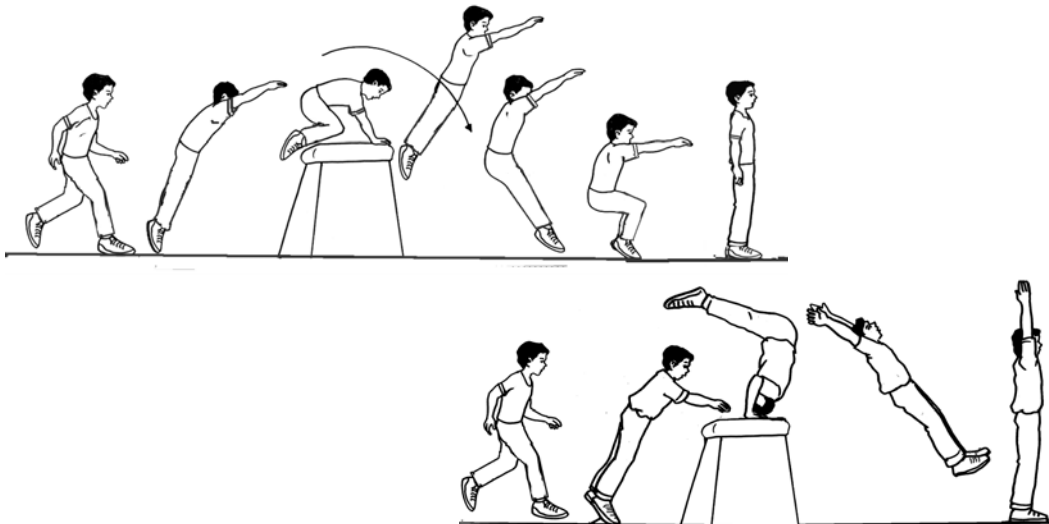
■ **Gambar 6.17** Bentuk latihan 1 berguling di atas peti lompat.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ **Gambar 6.18** Bentuk latihan 2 berguling di atas kuda-kuda.

### 3. Latihan Kombinasi Rangkaian Gerakan Lompat Jongkok dan Mengguling di Atas Peti Lompat



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ **Gambar 6.19** Kombinasi rangkaian gerakan lompat jongkok dan mengguling di atas peti lompat.

Dalam melakukan rangkaian gerakan tersebut diperlukan dua peti lompat yang dipisahkan pada jarak tertentu. Berikut ini langkah-langkah yang harus dilakukan.

- Lakukan lari cepat sebagai ancang-ancang, dengan posisi badan condong ke depan.
- Lakukan tolakan kaki yang disertai ayunan lengan ke atas, posisi badan melayang, kedua tangan menumpu pada pangkal peti lompat pertama.
- Kedua tangan melakukan tolakan sekuat tenaga, sementara lutut dilipat ke arah dada. Lanjutkan dengan mengangkat kedua lengan ke atas dan ke depan.
- Luruskan badan menjelang pendaratan, dan diakhiri dengan mendarat pada ujung kaki dan mengeper.
- Setelah mendarat, teruskan melakukan lari cepat kedua sebagai awalan.
- Lakukan tolakan dengan kedua kaki, lalu jangkau peti lompat kedua dengan kedua lengan, dan letakkan kedua tangan di atasnya.
- Lakukan guling ke depan dengan cepat melalui dorongan kedua tangan dan kaki.
- Mendaratlah pada ujung kaki, mengeper, dan lengan lurus ke atas.

### Refleksi Diri

Senam merupakan olahraga yang memperlihatkan kelenturan, ketangkasan, dan kelincihan gerak tubuh. Setiap gerakan senam memerlukan koordinasi yang baik dari seluruh anggota tubuh. Kesemua hal itu tidak dapat kalian peroleh dalam waktu singkat, tetapi melalui proses latihan yang lama. Hal tersebut dapat memberi pembelajaran kepada kalian untuk:

- \* percaya diri, dengan adanya rasa percaya diri maka kalian tidak akan ragu dalam melakukan setiap gerakan, sehingga gerakan terlihat tidak nangung, luwes, dan indah;
- \* kerja sama, seorang pesenam biasanya memiliki pelatih yang lebih berpengalaman, dengan berbagi ilmu dan pengalaman, maka akan menambah pengetahuan dan motivasi pesenam untuk mencapai prestasi yang lebih baik;
- \* sabar; penguasaan teknik dasar senam tidak dapat diraih dalam jangka waktu singkat, namun memerlukan waktu yang relatif lama, jadi dapat melatih kesabaran kalian.

### Bintang Kita



**Sumber:**

*www.kompas.com, 2009*

### Dewi Prahara

Dewi Prahara, gadis kelahiran Riau, 29 Oktober 1985 ini mulai mengenal senam saat duduk di bangku sekolah dasar. Saat berusia delapan tahun, ia mulai ikut kejuaraan antarklub senam di Riau dan mendapatkan emas. Saat kelas IV SD, ia pindah ke Jakarta untuk pembinaan lebih lanjut.

Kini ia menjadi atlet senam senior Jawa Timur. Dewi meraih emas dengan mengumpulkan total nilai 51,575 dari nomor penguasaan seluruh alat pada PON XVII Kalimantan Timur 2008. Prestasi yang pernah diraihnya yaitu medali perunggu nomor meja lompat di SEA Games 2001 Malaysia, medali emas nomor meja lompat di SEA Games 2003 di Vietnam, dan medali perak nomor meja lompat di SEA Games 2005 Filipina.



## ● Ringkasan Materi

- \* Senam (*gymnastik*) adalah sistem latihan yang dilakukan untuk meningkatkan pengembangan fisik melalui latihan tubuh.
- \* Salto adalah bentuk latihan berupa gerakan berguling di udara. Gerakan ini dapat dilakukan ke depan ataupun ke belakang.
- \* *Handstand* adalah sikap berdiri dengan kedua tangan.
- \* Bentuk-bentuk latihan pengembangan kekuatan tumpuan antara lain *bunny hops*, kedua tangan di dalam lingkaran dan *bunny hops*, ayunan tali dan *bunny hops*, berjalan naik-turun pada dinding, serta berjalan ke tumpuan menyudut terbalik.
- \* Lompat jongkok merupakan gerakan ketangkasan yang memerlukan tolakan kedua kaki dan dorongan kedua tangan pada peti lompat.
- \* Gerakan guling ke depan memerlukan kemampuan mengoordinasikan tenaga atau impuls yang datang dari setiap bagian tubuh yang berbeda.
- \* Gerakan mengguling ke depan di atas peti lompat memerlukan keseimbangan, kekuatan, dan keberanian.



## EVALUASI

### ● Tugas Mandiri ●

#### A Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat!

1. Yang termasuk teknik gerakan salto depan adalah ...
  - a. awalan dengan berlari sejauh 20 meter
  - b. melakukan tolakan dengan kaki kanan
  - c. melakukan tolakan dengan kaki kiri
  - d. melakukan awalan beberapa langkah saja
  - e. mendarat dengan kaki kanan
2. Gerakan salto dapat dilakukan ke arah ...
  - a. depan saja
  - b. belakang saja
  - c. kanan dan kiri
  - d. depan dan belakang
  - e. atas dan bawah
3. Ketika berada di udara kedua lutut ditekuk dan dirapatkan ke arah ...
  - a. perut
  - b. kepala
  - c. dada
  - d. tangan
  - e. punggung
4. Saat yang paling tepat untuk menundukkan kepala pada salto depan adalah ...
  - a. saat melakukan tolakan
  - b. setelah meloncat ke atas
  - c. sebelum ketinggian maksimum
  - d. menjelang ketinggian maksimum
  - e. saat ketinggian maksimum

5. Saat yang paling tepat untuk melepaskan pegangan tangan dan meluruskan kaki untuk mendarat pada salto depan adalah ... .
  - a. setelah seperempat putaran
  - b. setelah setengah putaran
  - c. setelah tiga perempat putaran
  - d. setelah putaran penuh
  - e. setelah satu setengah putaran
6. Yang harus diperhatikan saat di udara dalam melakukan salto depan adalah ... .
  - a. tidak melakukan tolakan
  - b. luncaran rendah
  - c. mendarat dengan pantat
  - d. memutar badan dengan cepat
  - e. meluruskan badan saat di udara
7. Gerakan dasar yang dapat mendukung gerakan salto depan adalah ... .
  - a. guling depan
  - b. guling belakang
  - c. loncat harimau
  - d. *handstand*
  - e. lompat jongkok
8. Ketika melakukan gerakan salto depan, teknik mendarat dilakukan dengan ... .
  - a. duduk
  - b. berdiri
  - c. telentang
  - d. jongkok
  - e. tengkurap
9. Dalam melakukan salto depan, ketika bertolak menggunakan ... .
  - a. kedua kaki bersamaan
  - b. kaki kanan saja
  - c. kaki kiri saja
  - d. kaki yang terkuat
  - e. salah satu kaki
10. *Handstand* merupakan dasar untuk melakukan gerakan ... .
  - a. salto
  - b. meroda
  - c. *roll* depan
  - d. *roll* belakang
  - e. loncat jongkok
11. *Bunny hops* merupakan latihan yang diarahkan untuk kekuatan ... .
  - a. kaki dan tumpuan
  - b. lengan dan tumpuan
  - c. kaki
  - d. lengan
  - e. keseimbangan
12. Berikut ini bentuk-bentuk kesalahan umum saat melakukan salto depan, *kecuali* ... .
  - a. tidak melakukan luncaran
  - b. melakukan luncaran tapi pendek
  - c. putaran badan kurang cepat
  - d. saat di udara berputar dengan memeluk lutut
  - e. mendarat satu kaki
13. Sikap tubuh fase layangan pada loncat jongkok adalah ... .
  - a. lurus, lurus
  - b. jongkok, jongkok
  - c. lurus, jongkok, dan lurus
  - d. lurus, lurus, dan jongkok
  - e. jongkok, jongkok, dan lurus
14. Berikut ini beberapa kegiatan untuk melatih tolakan tangan, *kecuali* ... .
  - a. *push up* tepuk tangan
  - b. beberapa seri *handstand* pantul
  - c. berdiri atas tangan
  - d. mendorong ke dinding berulang-ulang
  - e. pantulan *handstand* ke atas matras dengan bantuan

15. Pada saat layangan kedua dalam melakukan lompat jongkok, posisi badan harus ... .
  - a. badan ditegakkan
  - b. sudut pinggul dibuka
  - c. badan dalam posisi jongkok
  - d. kedua lengan dibawa ke depan-atas
  - e. badan telentang
16. Sikap kepala pada saat melakukan guling ke depan di atas peti lompat adalah ... .
  - a. tegak
  - b. tengadah sampai kepala bagian belakang menyentuh punggung
  - c. tunduk sampai dagu merapat ke dada
  - d. menengok ke kiri
  - e. menengok ke kanan
17. Posisi penolong pada gerakan guling depan di atas peti lompat berada di ... .
  - a. samping peti lompat
  - b. tempat tolakan
  - c. belakang peti lompat
  - d. tengah peti lompat
  - e. depan peti lompat
18. Bentuk kesalahan gerakan lompat *roll* depan pada peti lompat adalah ... .
  - a. tangan lurus menumpu pada tengah-tengah peti lompat
  - b. saat menumpu panggul dinaikkan
  - c. membentuk badan sebulat mungkin
  - d. saat berguling melipat kaki ke dada
  - e. melakukan *roll* dengan kepala tegak
19. Untuk dapat melakukan latihan berguling ke depan di atas peti lompat yang melintang seorang pesenam terlebih dahulu harus menguasai ... .
  - a. lenting tangan
  - b. sikap kayang
  - c. loncat harimau
  - d. berdiri dengan tangan
  - e. guling depan di matras
20. Tumpuan tangan pada lompat berguling depan di atas peti lompat adalah ... .
  - a. pangkal peti lompat
  - b. ujung peti lompat
  - c. tepian peti lompat
  - d. samping peti lompat
  - e. pinggiran peti lompat

**B. Kerjakanlah soal-soal berikut!**

1. Apakah yang dimaksud salto depan dalam olahraga senam?
2. Sebutkan tahapan-tahapan melakukan latihan salto depan!
3. Bagaimanakah cara memberikan pertolongan pada salto depan?
4. Apakah yang dimaksud *handstand*?
5. Apakah tujuan penolong memegang pundak pesenam saat melakukan gerakan salto ke depan?
6. Jelaskan posisi pembantu saat memberikan pertolongan *handstand*!
7. Jelaskan cara melakukan *handstand*!
8. Apakah yang termasuk sikap dasar *handstand*?
9. Sebutkan latihan untuk mengembangkan kekuatan tumpuan!
10. Jelaskan tahapan melakukan lompat jongkok!

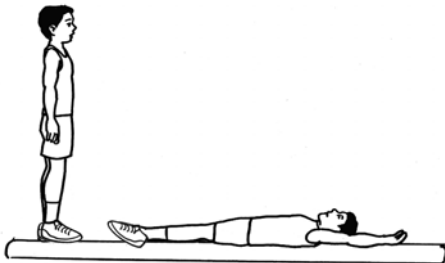
## Tugas Kelompok

1. Diskusikan dengan kelompok belajar kalian mengenai syarat-syarat yang harus dimiliki untuk dapat melakukan *handstand*!
2. Diskusikan bersama teman, apa yang akan terjadi jika seseorang yang akan melakukan *handstand* tidak memiliki kelentukan tubuh yang baik?

## Tugas Praktik

Lakukan kegiatan berikut ini sebagai dasar untuk mempelajari gerakan *handstand*. Berikut ini langkah-langkah yang harus kalian lakukan.

1. Berdiri telentang sikap terbalik.
2. Bertumpu *handstand* dalam sikap terbalik.



3. Melakukan *handstand* tungkai lipat.



4. Luruskan lipatan tungkai ke berbagai posisi *handstand*. Variasi dapat berupa ayunan atau tendangan dengan tungkai kangkang dengan menyudut.

Berhasillah kalian melakukan gerakan tersebut?

Jika belum, bagian manakah yang tersulit bagi kalian?

### Sistem Penilaian

Penilaian terhadap tugas diberikan berdasarkan pada dua hal, yaitu terhadap *aspek psikomotor* dan *aspek kecakapan*.

1. Penilaian aspek psikomotor dibedakan menjadi dua, yaitu berdasarkan kesempurnaan dalam melakukan tugas, seperti keterampilan dalam melakukan gerakan.
2. Penilaian aspek kecakapan berdasarkan pada beberapa hal, seperti kecakapan dalam kerja sama, merumuskan hipotesis, mengidentifikasi variabel, merancang suatu penelitian, vokasional dasar, dan vokasional khusus.



# BAB 7

## Senam Aerobik



Sumber: [www.bpkp.go.id](http://www.bpkp.go.id), 2009

**Gambar 7.1** Senam aerobik untuk meningkatkan kebugaran.

Senam aerobik yang berisi gerakan dinamis semakin digemari oleh masyarakat. Mereka menjadikan aerobik sebagai alternatif pilihan untuk meningkatkan kebugaran, karena masyarakat semakin menyadari pentingnya mempertahankan dan meningkatkan kebugaran untuk menjaga kesehatan. Latihan senam aerobik banyak dijumpai, baik di tempat-tempat terbuka untuk umum yang biasanya diadakan pada hari-hari tertentu maupun di tempat tertutup seperti di sanggar senam. Apakah yang dimaksud senam aerobik dan bagaimanakah cara melakukannya? Temukan jawabannya pada uraian berikut ini.

### Kata Kunci

*cooling down*, daya tahan, *high impact*, irama, kebugaran, kekuatan otot, kelentukan, *low impact*, *moderate impact*, *warming up*



## Tujuan Pembelajaran

- \* Menjelaskan pengertian senam aerobik
- \* Menyebutkan manfaat melakukan senam aerobik



## Info Kita

Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam latihan aerobik:

1. tidak berhenti di tengah-tengah latihan yang sedang berlangsung, karena akan mengalami kerugian antara lain:
  - a. mengganggu siklus krebs,
  - b. mengubah set point effect;
2. memakai sepatu khusus untuk senam aerobik, yaitu dengan bantalan yang lunak di bagian bola kaki dan dengan penguat di bagian samping tumit.

## A.

## Pengertian Senam Aerobik

Menurut Maria Dinata (2007) senam aerobik adalah serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas, dan jangka waktu tertentu. Senam ini merupakan gabungan antara rangkaian gerak dan musik yang sengaja dibuat sehingga timbul keselarasan antara gerak dan musik untuk mencapai tujuan tertentu.

Aerobik dapat dilakukan secara individu di rumah atau secara beregu atau berkelompok di sanggar senam atau pusat kebugaran. Sebelum melakukan latihan ini, seseorang terlebih dahulu harus mengetahui ada tidaknya gangguan dalam tubuh yang akan memperberat jika melakukan senam aerobik.

Dalam melakukan suatu latihan, setiap individu memiliki kemampuan dan kondisi yang berbeda. Oleh karena itu, sebelum melakukan senam aerobik perlu diperhatikan hal-hal berikut ini.

1. Derajat kesegaran jasmani
2. Umur
3. Jenis kelamin, yang meliputi:
  - a. daya tahan
  - b. kekuatan otot
  - c. kecepatan
  - d. ketangkasan
  - e. kecepatan reaksi
4. Status kesehatan
5. Minat berlatih
6. Waktu dan fasilitas
7. Pemahaman musik
8. Struktur konstruksi dan sistem tubuh manusia

Latihan aerobik yang dilakukan secara teratur dan penuh disiplin, serta sesuai dengan takaran yang pas dan ideal dapat memberi dampak positif terhadap kondisi jasmani seseorang. Berikut ini beberapa manfaat senam aerobik.

1. Mengembangkan dasar-dasar motor *abilities* seperti kekuatan, kelenturan, kecepatan dan daya ledak, serta daya tahan.
2. Mengembangkan koordinasi gerak dan kemampuan menyerasikan gerak dengan musik.
3. Melatih jantung, paru-paru, dan sistem peredaran darah sehingga sistem organ tersebut dapat bekerja secara lebih efektif dan efisien.
4. Melatih kekuatan otot-otot tertentu sehingga otot-otot tersebut terlihat lebih kuat dan kencang.

Isi latihan senam aerobik berupa gerakan tubuh dengan ciri-ciri gerakan tubuh dan daya yang digabung dengan irama musik. Berikut ini beberapa elemen dalam senam aerobik, yang digabungkan sehingga menghasilkan nilai estetika tinggi.

1. Tendangan atau *kicking*.



2. Keseimbangan atau *balance*.
3. Kelentukan atau *flexibility*.
4. Kekuatan dinamik atau *dynamic strength*.
5. Kekuatan statik dan kelentukan atau *static strength and flexibility*.

## B. Cara Melakukan Senam Aerobik

Dalam melakukan senam aerobik harus melalui beberapa fase latihan berikut ini. Hal ini penting untuk dilakukan agar terhindar dari cedera otot.

### 1. Fase I Latihan Pemanasan

Pemanasan (*warming up*) merupakan tahap awal sebelum melakukan senam aerobik. Fase ini diawali dengan kegiatan *stretching*, yaitu penguluran otot-otot tubuh dan dilanjutkan dengan gerakan dinamis pemanasan. Tujuan dari latihan ini adalah untuk meningkatkan elastisitas otot dan ligamen di sekitar persendian, sehingga dapat mencegah kemungkinan cedera yang berbahaya. Selain itu, pemanasan juga dapat meningkatkan suhu tubuh dan denyut nadi, untuk menyiapkan tubuh menghadapi latihan yang lebih intensif. Berbagai sifat latihan dan gerakan pada fase ini dapat dilihat pada **Tabel 7.1**.

**Tabel 7.1** Kriteria latihan pemanasan

Sifat Latihan	Gerakan
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mudah dilakukan</li> <li>2. Sederhana/sudah dikenal</li> <li>3. Lincih</li> <li>4. Menyenangkan dan menggembirakan</li> <li>5. Menyeluruh</li> <li>6. Musik ringan, maat 2/4 - 4/4 irama tetap</li> <li>7. Waktu antara 8 - 9 menit</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pelemasan</li> <li>2. Pemanasan pada sendi</li> <li>3. Stimulasi pada paru-paru dan jantung</li> <li>4. Peregangan pendek</li> <li>5. Pemilihan gerakan dilakukan secara sistematis, runtut, dan konsisten</li> </ol>

Sumber: Dokumen penerbit, 2009

### 2. Fase II Latihan Inti

Latihan ini merupakan tahap utama dari keseluruhan senam aerobik. Aktivitas yang dapat dilakukan adalah melakukan senam aerobik *low impact*, *moderate impact*, *high impact*, atau kombinasi ketiga kategori tersebut (*mix impact*). Intensitas latihan pada fase ini cukup tinggi dengan durasi 25 hingga 55 menit. Pada fase inilah sasaran latihan harus tercapai, yaitu dengan mengetahui bahwa latihan telah mencapai *training zone*.

*Training zone* merupakan daerah ideal denyut nadi dalam fase latihan. Jangkauan *training zone* ini 60% - 90% dari denyut nadi maksimal seseorang (DNM). Oleh karena tingkat usia manusia berbeda, berarti denyut nadi yang dimiliki juga berbeda. Untuk menentukan denyut nadi maksimal (DNM) seseorang (khusus bukan atlet) digunakan persamaan:

$$\text{DNM} = 200 - \text{usia (tahun)}$$



## Tujuan Pembelajaran

- \* Mengetahui fase-fase senam aerobik

### 3. Fase III Pendinginan

Pendinginan (*cooling down*) merupakan usaha untuk menurunkan kondisi tubuh dari kerja dengan intensitas yang tinggi secara bertahap dan teratur, agar kembali ke keadaan semula. Fase ini dilakukan selama 5 - 10 menit tergantung kebutuhan tiap individu. Cara melakukannya dengan tetap melakukan kegiatan fisik dan intensitas yang paling rendah, dengan diiringi musik yang nyaman, yaitu  $\frac{3}{4}$  atau  $\frac{4}{4}$  lambat, untuk mencapai tujuan berikut ini.

- Murunkan kerja jantung/denyut nadi.
- Mencegah terhentinya aliran darah secara mendadak.
- Menghindari penumpukan asam laktat yang dapat menyebabkan kelelahan dan rasa pegal pada bagian tubuh tertentu.

## C.

### Gerakan Senam



#### Tujuan Pembelajaran

- \* Melakukan berbagai gerakan tangan dan kaki dalam senam aerobik

Latihan senam aerobik merupakan latihan yang menggerakkan seluruh bagian tubuh, dengan gerakan yang terus-menerus, berirama, maju, dan berkelanjutan. Dalam senam aerobik biasa dipilih gerakan yang mudah, menyenangkan, dan bervariasi.

Dalam menyusun latihan senam aerobik ada beberapa hal yang harus diperhatikan, yang meliputi prinsip-prinsip latihan dan tahapan pelaksanaan latihan. Salah satu prinsip yang harus diperhatikan adalah dalam pelaksanaan gerak harus tepat serta dilakukan dengan sikap permulaan dan sikap akhir yang benar. Berikut ini beberapa gerakan tangan dan kaki dalam senam aerobik.

#### 1. Gerakan Tangan

Selama melakukan aerobik, tangan pesenam bergerak secara aktif dan kontinu. Berikut ini beberapa contohnya.

##### a. Mengangkat Tangan ke Depan

Dalam posisi badan tegak dan pandangan ke depan, pada hitungan 1 kedua tangan diangkat di depan badan hingga setinggi bahu, kemudian pada hitungan 2 tangan diturunkan kembali ke posisi semula.

##### b. Gerakan Buka dan Silang

Pada hitungan 1 kedua tangan diangkat ke samping, dan pada hitungan 2 kedua tangan disilangkan di depan dada.

##### c. Gerakan Kera

Dengan mengikuti irama musik, gerakkan satu tangan di atas kepala dengan mengepalkan tangan ke arah kiri (untuk tangan kanan). Hal yang sama dilakukan tangan satunya yang berada di bawah sejajar pinggang, dengan arah gerak berlawanan. Gerakan dilakukan berulang-ulang dan bergantian ke atas dan ke bawah.

##### d. Gerakan Memompa

Kedua tangan diletakkan pada sisi kanan dan kiri badan dengan posisi siku agak ditekuk dan tangan mengepal. Selanjutnya, dengan mengikuti irama kedua tangan digerakkan ke depan dan belakang secara bergantian.

### e. Gerakan Tinju

Tangan dikepalkan kemudian didorong ke depan, ke atas, ke bawah, ataupun menyilang seperti gerakan petinju. Caranya, pada hitungan 1 meninju, dan pada hitungan 2 kembali ke posisi semula.

### f. Gerakan Mengayun

Pada hitungan 1 mengayunkan lengan kanan, hitungan 2 kembali posisi semula (sikap normal), dan pada hitungan 3 mengayunkan lengan kiri.

### g. Gerakan Tepukan

Gerakan ini dilakukan dengan menepukkan kedua tangan pada paha, dan harus dilakukan dengan hati-hati, jangan sampai memukul diri sendiri terlalu keras.



Sumber:

www.kumbang.net, 2009

■ **Gambar 7.2** Gerakan tinju adalah salah satu gerakan dalam senam aerobik.



Sumber:

Dokumen penerbit, 2009

■ **Gambar 7.3** Berbagai gerakan tangan dalam senam aerobik.

## 2. Kategori Senam Aerobik

Ada beberapa kategori dalam senam aerobik berdasarkan tingkat intensitas gerakan dan pola kaki yang digunakan. Ketiga kategori tersebut yaitu *low impact* (benturan ringan), *moderate impact* (benturan sedang), dan *high impact* (benturan keras). Tingkat benturan yang berbeda tersebut berdasarkan perbedaan dalam hal sentuhan salah satu kaki pada lantai.

### a. Senam Aerobik Low Impact

Senam aerobik *low impact* (benturan ringan) bercirikan posisi salah satu kaki selalu berada dan menapak di lantai setiap saat. Berikut ini gerakan-gerakan dalam senam aerobik *low impact*.

#### 1) Cha-cha-cha

Pergantian gerakan antara kaki kiri dan kaki kanan berlangsung cepat. Dimulai dengan berdiri pada kaki kanan, kemudian melangkah di pusat kaki kiri, dan diakhiri dengan menjejakkan kaki kanan.

Hitungan 1 : menginjak lantai.

Hitungan 2 : melangkah dengan kaki kiri.

Hitungan 3 : pergantian kaki.

#### 2) Grapevine

Hitungan 1 : melangkahkan kaki kanan ke arah kanan.

Hitungan 2 : melangkahkan kaki kiri secara menyilang ke belakang.

Hitungan 3 : menjejakkan ibu jari kaki kiri di sebelah kaki kanan.

#### 3) Mengangkat lutut

Gerakan ini menempatkan salah satu kaki menapak di lantai, sedangkan kaki lain digunakan untuk mengangkat lutut.

Hitungan 1 : mengangkat lutut hingga tegak lurus badan.

Hitungan 2 : menurunkan kaki ke lantai, kembali pada posisi semula.



mengangkat lutut



berjongkok



langkah V

**Sumber:**

Dokumen penerbit,  
2009

**Gambar 7.4**

Beberapa  
gerakan senam  
aerobik low  
impact.

4) *Menyergap*

Hitungan 1 : gerakkan pinggul ke arah kiri bersamaan dengan menepukkan ibu jari kaki kanan.

Hitungan 2 : gerakkan kaki dan pinggul secara bersamaan.

Lakukan langkah yang sama untuk kaki kiri dengan arah berkebalikan.

5) *Mambo*

Hitungan 1 : melangkahkan kaki kanan ke depan.

Hitungan 2 : kaki kiri diam di tempat.

Hitungan 3 : melangkahkan kaki kanan ke belakang.

Hitungan 4 : kaki kiri melangkah di tempat.

6) *Berbaris*

Berjalanlah dengan posisi lutut diangkat mengikuti irama musik.

Urutan bagian yang menyentuh lantai setiap kali menginjakkan salah satu kaki adalah ibu jari → pusat telapak kaki → tumit.

7) *Menyeret kaki*

Hitungan 1 : menginjakkan kaki kanan.

Hitungan 2 : menginjakkan kaki kiri.

Hitungan 3 : menempatkan pusat kaki kiri di lantai.

Hitungan 4 : menginjakkan kaki kanan.

Hitungan 5 : melakukan tendangan kaki kiri ke depan.

8) *Geser-geser-pusat-ganti kaki kanan*

Hitungan 1 : melangkahkan kaki kanan ke kanan.

Hitungan 2 : menggeser kaki kiri ke dalam sehingga bertemu dengan kaki kanan.

Hitungan 3 : melangkahkan kaki kanan ke kanan.

Hitungan 4 : melangkahkan kaki kiri ke belakang.

Hitungan 5 : melangkahkan kaki kanan di tempat.

9) *Berjongkok*

Mulailah dengan duduk dimana posisi kaki lurus di lantai dan di bawah pinggul, kemudian lutut ditekuk.

10) *Langkah V (V step)*

Hitungan 1 : melangkahkan kaki kanan secara diagonal ke arah kanan depan.

Hitungan 2 : melangkahkan kaki kiri diagonal ke arah kiri depan.

Hitungan 3 : melangkahkan kaki kanan mundur ke belakang dengan sudut yang sama besar ketika maju (posisi awal).

Hitungan 4 : melangkahkan kaki kiri mundur ke belakang dengan sudut yang sama besar ketika maju (posisi awal).

11) *Langkah sentuh ke kanan*

Hitungan 1 : melangkahkan kaki kanan ke kanan.

Hitungan 2 : menginjakkan kaki kiri di sebelah kaki kanan.

Lakukan juga untuk langkah ke kiri, ke depan, dan ke belakang.

12) *Sentuh langkah ke kanan*

Hitungan 1 : sentuhkan ibu jari atau tumit kaki kanan ke samping kanan, atau ke depan, atau ke belakang.

Hitungan 2 : tarik kembali ibu jari atau tumit kaki kanan ke posisi semula (tengah).

13) *Triplet*

Hitungan 1 : melangkahkan kaki kanan ke arah kanan.

Hitungan 2 : menginjakkan pusat kaki kiri di samping kaki kanan, dengan tetap menjaga berat badan di tengah sementara memindahkan berat badan ke pusat kaki kiri. Memindahkan berat badan ke kaki kanan.

**b. Senam Aerobik Moderate Impact**

Pada senam aerobik *moderate impact*, posisi salah satu kaki selalu berada di lantai dimana tumit terangkat, namun jari kaki tetap berada di lantai setiap saat. Berikut ini beberapa contoh gerakan dalam senam *moderate impact*.

1) *Kaki menekan ke atas*

Gerakan dimulai dengan menempatkan seluruh jari dan telapak kaki di lantai, dilanjutkan dengan berdiri dengan bertumpu pada ujung jari kaki. Terus dengan menekuk lutut sedikit sambil menempatkan tumit kembali ke lantai.

2) *Melompat*

Gerakan dilakukan dengan menggelindingkan telapak kaki dengan urutan gerak dimulai dari ibu jari → pusat → tumit. Demikian pula sebaliknya.

3) *Twist*

Mulailah gerakan dengan menempatkan jari-jari kaki di atas lantai, lalu tumit diangkat sehingga posisi berdiri dengan bertumpu pada ujung jari. Lanjutkan dengan menggerakkan pinggul ke arah samping kanan-kiri, dan sebaliknya.

**c. Senam Aerobik High Impact**

Gerakan senam aerobik dengan benturan keras (*high impact*) mengacu pada gerakan kaki yang meninggalkan lantai (berada di udara). Berikut ini beberapa contoh gerakan dalam senam *high impact*.

1) *Jingkat*

Mengangkat salah satu atau kedua kaki hingga ketinggian 4 - 5 cm dari permukaan lantai.

2) *Lompat*

Hitungan 1 : melompat dengan gerakan mendorong kedua kaki menjauhi tubuh ke arah samping kanan dan kiri, dan diakhiri dengan pendaratan.

Hitungan 2 : kembali melompat, kemudian mendarat lagi.

3) *Sentakan*

Hitungan 1 : mengangkat kaki kanan sambil mengangkat lutut kanan di depan tubuh.

Hitungan 2 : menempatkan kembali telapak kaki ke lantai dimulai dari ibu jari, kemudian pusat telapak kaki, hingga akhirnya tumit.

4) *Loncat*

Gerakan loncat dilakukan dengan mengangkat kedua kaki dengan gerakan meloncat kemudian mendaratkannya secara bersamaan.

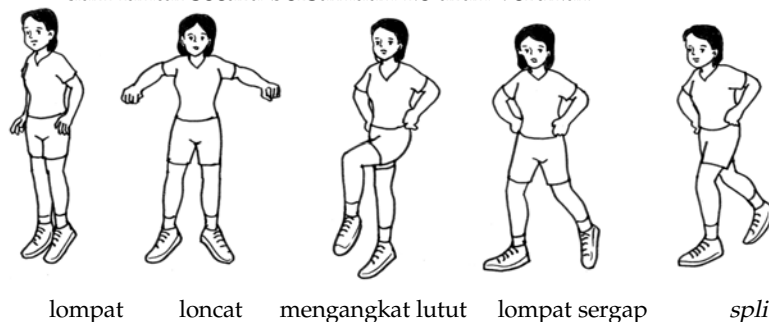


**Sumber:**

[www.damnasian.com](http://www.damnasian.com), 2009

**Gambar 7.5** Salah satu gerakan dalam senam aerobik *high impact*.

- 5) *Mengangkat lutut*  
 Hitungan 1 : mengangkat lutut kanan ke arah depan, sementara itu kaki kiri yang menopang meninggalkan lantai.  
 Hitungan 2 : menempatkan kaki kanan di lantai, selanjutnya urutan diteruskan dengan tumit kiri.
- 6) *Lompatsergap*  
 Hitungan 1 : melangkahkan kaki kanan ke depan, dan lompat.  
 Hitungan 2 : melakukan pendaratan. Ketika mendarat dilakukan dua kaki secara bersamaan, kemudian posisi dipertahankan sedemikian rupa sehingga berat badan tersebar merata.
- 7) *Power moves*  
*Power moves* berupa gerakan yang menyebabkan tubuh terangkat setinggi mungkin setelah lompatan, atau pinggul menjadi lentur ketika lutut diangkat ke arah dada.
- 8) *Menggeser*  
 Hitungan 1 : melangkahkan kaki kanan ke samping.  
 Hitungan 2 : melompat dan menggerakkan kaki kiri ke dalam hingga bertemu dengan kaki kanan, dan melangkahkan kaki kanan kembali ke samping setelah kaki kiri mendarat.
- 9) *Split*  
*Split* berupa lompatan kedua kaki secara bersamaan, dimana salah satu kaki diayunkan ke depan dan satunya ke belakang, hingga akhirnya mendarat dengan satu kaki di depan dan satunya di belakang.
- 10) *Twist*  
*Twist* atau *twisting* adalah putaran dari tubuh atau sebagian dari tubuh yang mengitari poros pada tumpuan diam. Gerakan ini mirip dengan gerakan *twist* pada *moderate impact*. Hanya saja kedua kaki diangkat dari lantai secara bersamaan ke arah vertikal.



**Sumber:** Dokumen penerbit, 2009

**Gambar 7.6** Beberapa gerakan senam aerobik *high impact*.

### Refleksi Diri

Senam aerobik terdiri atas gerakan-gerakan dinamis secara terus-menerus yang selaras dengan irama musik. Seperti halnya gerak dan musik aerobiklah kalian sebaiknya menjalani aktivitas sehari-hari, yaitu selalu aktif dan teratur. Selalu aktif dan tidak pasif dalam menjalani suatu proses dapat mempercepat tercapainya tujuan dari proses itu. Misalnya dengan aktif belajar, maka kalian akan lebih cepat menguasai pelajaran tersebut.



### Bintang Kita

### Berty Tilarso



Sumber: [www.krosceknews.com](http://www.krosceknews.com), 2009

Pentingnya nilai kesehatan bagi pemilik nama asli Lybertina Brotosayogyo, memang sudah tertanam sejak ia masih kecil. Ayahnya selalu mengajarkan anaknya untuk berolahraga ketimbang menekuni aktivitas lain di luar sekolah. Tidak heran jika di usianya yang sudah lebih dari 50 tahun, tubuh wanita kelahiran Yogyakarta, 6 Juli 1949 ini masih nampak kencang.

Senam, lari maraton, ski air, hoki, hingga balap sepeda pernah ia geluti. Namun, senam memberi peruntungan yang lebih dari semua cabang olahraga yang pernah ia geluti. Sebelum ia tenar di dunia senam, Berty pernah kurang lebih lima tahun aktif di sanggar senam "Namarina". Dari sanggar itu, ia banyak mengikuti perlombaan. Salah satu prestasinya, menyabet juara pertama lomba aerobik selama dua jam nonstop pada tahun 1980-an. Pada tahun 1988, ia keluar dari Namarina dan mendirikan sanggar senam "Studio 67", sekarang berubah menjadi "Berty Tilarso's Work Out 67". Untuk menambah ilmunya tentang senam dan kebugaran, lulusan FISIP UI (1972) ini pernah menimba ilmu di *Fitness Leader Course*, Sydney, Australia dan *Aerobic Competitive*, Los Angeles, Amerika Serikat.

### ● Ringkasan Materi

- \* Senam aerobik merupakan latihan yang menggerakkan seluruh bagian tubuh, dengan gerakan yang terus-menerus, berirama, maju, dan berkelanjutan.
- \* Elemen dalam senam aerobik meliputi tendangan (*kicking*), keseimbangan (*balance*), kelentukan (*flexibility*), kekuatan dinamik (*dynamic strength*), serta kekuatan statik dan kelentukan (*static strength and flexibility*).
- \* Fase-fase dalam senam aerobik yaitu latihan pemanasan (*warming up*), aerobik, latihan kekuatan otot dan daya tahan (*muscular strength and endurance*), kelenturan (*flexibility*), dan penenangan (*cooling down*).
- \* Gerakan tangan dalam senam aerobik meliputi mengangkat tangan ke depan, gerakan buka dan silang, gerakan kera, gerakan memompa, gerakan tinju, gerakan mengayun, dan gerakan tepukan.
- \* Kategori dalam senam aerobik yaitu *low impact*, *moderate impact*, dan *high impact*.
- \* *Low impact* adalah latihan dengan benturan ringan.
- \* *Moderate impact* adalah latihan dengan benturan sedang.
- \* *High impact* adalah latihan dengan benturan keras.



## EVALUASI

### Tugas Mandiri

#### A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat!

- Berikut ini manfaat melakukan senam aerobik, *kecuali* ... .
  - menjadikan *over weight*
  - meningkatkan kelincahan
  - meningkatkan kelentukan
  - dapat membakar lemak
  - menyebabkan penurunan berat badan
- Apabila terasa sesak napas pada menit-menit awal latihan berarti ... .
  - pemanasan sudah cukup
  - pemanasan tidak cukup
  - kelebihan pemanasan
  - suhu udara terlalu panas
  - suhu udara terlalu dingin
- Gerakan mengayun tangan dimaksudkan untuk ... .
  - memperlancar sari-sari makanan
  - memperlancar perkembangan paru-paru
  - memperlancar kerja otak, pencernaan, dan mengatur otot pinggang
  - memperlancar pernapasan
  - memperlancar pembuangan
- Pada sikap awal gerakan bangkit mengatur napas arah pandangan ... .
  - melihat ke kiri
  - melihat ke kanan
  - melihat ke depan
  - melihat ke atas
  - melihat ke bawah
- Yang *tidak* termasuk jenis latihan senam aerobik berikut ini adalah ... .
  - low impact*
  - high impact*
  - latihan dengan kursi
  - slow impact*
  - moderate impact*
- Senam aerobik aliran gerakan keras disebut ... .
  - low impact*
  - slow impact*
  - high impact*
  - long impact*
  - run impact*
- Senam aerobik aliran gerakan ringan disebut ... .
  - low impact*
  - slow impact*
  - high impact*
  - long impact*
  - run impact*
- Berikut ini gerakan-gerakan senam aerobik *high impact*, *kecuali* ... .
  - power moves*
  - jingkat
  - sentakan
  - menggeser
  - grapevine*
- Latihan senam aerobik terdiri atas ... .
  - dua tahapan
  - tiga tahapan
  - empat tahapan
  - lima tahapan
  - enam tahapan

10. Berikut ini pengaruh latihan aerobik yang dilakukan secara teratur, *kecuali* ... .
  - a. dapat membakar lemak
  - b. dapat meningkatkan intelegensi
  - c. dapat meningkatkan daya tahan jantung
  - d. dapat meningkatkan kebugaran jasmani
  - e. dapat untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan
11. Fase dalam senam aerobik yang melatih kekuatan otot disebut ... .
  - a. *warming up*
  - b. *cooling down*
  - c. *endurance*
  - d. *fleksibility*
  - e. *muscular strength*
12. Berikut ini gerakan-gerakan yang dilakukan dalam tahap *warming up*, *kecuali* ... .
  - a. pemanasan pada sendi
  - b. penenangan
  - c. pelepasan
  - d. peregangan pendek
  - e. stimulan pada paru-paru dan jantung
13. Yang *tidak* termasuk gerakan dalam senam aerobik *low impact* adalah ... .
  - a. mambo
  - b. *grapevine*
  - c. *cha-cha-cha*
  - d. *power moves*
  - e. menyergap
14. Gerakan *high impact* dimana tubuh berputar pada suatu poros disebut ... .
  - a. *split*
  - b. *triplet*
  - c. *twist*
  - d. *power moves*
  - e. *grapevine*
15. Gerakan loncat, *power moves*, dan menggeser termasuk kategori senam ... .
  - a. *low impact*
  - b. *high impact*
  - c. *non impact*
  - d. *middle impact*
  - e. *moderate impact*

**B. Kerjakanlah soal-soal berikut!**

1. Apakah yang dimaksud senam aerobik?
2. Sebutkan manfaat senam aerobik yang dilakukan secara teratur!
3. Jelaskan fungsi pemanasan dalam senam aerobik!
4. Apakah yang dimaksud *fleksibility* dalam senam aerobik?
5. Apakah tujuan dilakukan *cooling down*?
6. Bagaimanakah cara melakukan gerakan memompa dalam senam aerobik?
7. Sebutkan gerakan aerobik *low impact*!
8. Sebutkan gerakan aerobik *high impact*!
9. Apakah yang dimaksud *moderate impact aerobics*?
10. Jelaskan yang dimaksud *twisting* dalam senam aerobik!

### Tugas Kelompok

1. Dalam sistematika program senam aerobik menggunakan moto yang berbunyi “*use it or lose it*” (kesegaran jasmani tidak dapat dibeli, berlatihlah terus agar tetap fit). Coba diskusikan kemudian jelaskan maksud pernyataan tersebut! Jelaskan dampak penggunaan moto tersebut bagi seorang atlet!
2. Sebagian besar orang berasumsi bahwa dengan melakukan senam aerobik, dapat menurunkan berat badan seseorang sehingga menjadi langsing. Setujukah kalian dengan pendapat tersebut? Berikan alasan-alasan yang mendukung pendapat kalian!

### Tugas Praktik

1. Lakukanlah latihan gerakan-gerakan tangan senam aerobik tanpa diiringi musik. Mintalah teman kalian mengamati latihanmu, sehingga dapat menunjukkan ada tidaknya kesalahan gerak yang kalian lakukan.  
Bagaimanakah penilaian teman kalian mengenai teknik gerakan tangan yang kalian lakukan?  
Menurut kalian, lebih menyenangkan mana antara senam aerobik dengan musik atau aerobik tanpa musik?
2. Lakukan latihan senam aerobik secara beregu dengan diiringi musik. Mintalah regu lain untuk memerhatikan latihan regu kalian.  
Bagaimanakah kekompakan regu kalian dalam melakukan senam aerobik secara berkelompok?  
Langkah-langkah apa yang kalian ambil sebagai bagian dari regu untuk menghasilkan gerakan aerobik yang memiliki nilai estetika tinggi?

### Sistem Penilaian

Penilaian terhadap tugas diberikan berdasarkan pada dua hal, yaitu terhadap *aspek psikomotor* dan *aspek kecakapan*.

1. Penilaian aspek psikomotor dibedakan menjadi dua, yaitu berdasarkan kesempurnaan dalam melakukan tugas, seperti keterampilan dalam melakukan gerakan.
2. Penilaian aspek kecakapan berdasarkan pada beberapa hal, seperti kecakapan dalam kerja sama, merumuskan hipotesis, mengidentifikasi variabel, merancang suatu penelitian, vokasional dasar, dan vokasional khusus.



B A B

8

## Renang



Sumber: [www.kompas.com](http://www.kompas.com), 2009

■ **Gambar 8.1** Renang memerlukan koordinasi gerakan tangan dan kaki.

Apa yang kalian takutkan ketika berada di wilayah perairan yang cukup dalam? Mungkin salah satu dari kalian akan menjawab takut tenggelam. Hal ini dapat diatasi dengan satu solusi, yaitu kalian harus memiliki kemampuan berenang. Berenang, selain sebagai upaya penyelamatan jiwa dalam keadaan darurat, juga dapat digunakan sebagai sarana rekreasi, kompetisi, dan olahraga. Dengan olahraga renang, maka akan membuat tubuh sehat, karena hampir semua otot tubuh digunakan ketika berenang.

Jika kalian menjadi tertarik dengan olahraga ini, ikutilah uraian pada Bab ini sebagai pendahuluan bagi kalian dalam mempelajari renang. Di sini diuraikan teknik-teknik dasar pelaksanaan beberapa jenis gaya renang yang meliputi sikap tubuh, gerakan kaki, dan juga tangan.

### ○ Kata Kunci

ayunan kaki, ayunan tangan, dorongan, fleksibilitas, gaya bebas, gaya dada, gaya kupu-kupu, gaya punggung, meluncur, *recovery*, *streamline*



## Tujuan Pembelajaran

- \* Melakukan keterampilan renang gaya dada lanjutan



Sumber: [www.disporasu.go.id](http://www.disporasu.go.id), 2009

**Gambar 8.2** Seorang perenang sedang berenang menggunakan gaya dada.

## A. Gaya Dada

Gaya dada (*breast stroke*) atau sering disebut *gaya katak* dalam renang adalah gaya yang paling mudah dipelajari. Namun, dari segi kecepatan, gaya ini menjadi yang paling lambat dibanding tiga gaya lain, yaitu gaya bebas, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu. Posisi tubuh stabil dan kepala dapat berada di luar air dalam waktu yang lama. Gaya dada yang dilakukan secara benar memerlukan teknik pernapasan yang teratur dengan wajah terbenam pada waktu meluncur.

Selain teknik pernapasan, penempatan posisi tubuh serta koordinasi gerakan kaki dan tangan juga harus kalian perhatikan. Faktor pendukung lainnya adalah keberanian dan kerja keras dalam berlatih. Jadi jangan takut ketika di dalam air dan bersungguh-sungguh ketika latihan.

Berikut ini teknik melakukan renang gaya dada yang dijelaskan secara lebih terperinci.

### 1. Sikap Tubuh

Sikap tubuh yang benar dalam melakukan renang gaya dada meliputi langkah-langkah berikut ini.

- Badan dan seluruh anggota badan rileks.
- Badan harus sehorizontal mungkin agar tahanan terhadap air sekecil mungkin.
- Sewaktu meluncur ke depan dengan badannya relatif datar, kepalanya kira-kira 80% dalam air, dengan muka agak terangkat sedikit ke depan.

### 2. Gerakan Kaki

Pada renang gaya dada, kedua belah kaki melakukan gerak menendang ke arah luar sementara kedua belah tangan diluruskan di depan. Berikut ini teknik ayunan kaki pada renang gaya dada.

- Tekuklah kedua kaki (kedua lutut ditekuk/dibengkokkan).
- Luruskan kaki (lakukan gerakan menendang) dalam posisi kedua kaki terbuka, yaitu kaki kiri dan kaki kanan saling berjauhan.
- Ketika kaki masih dalam posisi lurus, lalu rapatkan kedua kaki sampai telapak kaki kiri dan kanan sedikit bersentuhan, untuk menambah daya dorong.
- Secara garis besar, urutan gerakan yang harus dilakukan adalah tekuk - tendang - rapatkan, demikian seterusnya.

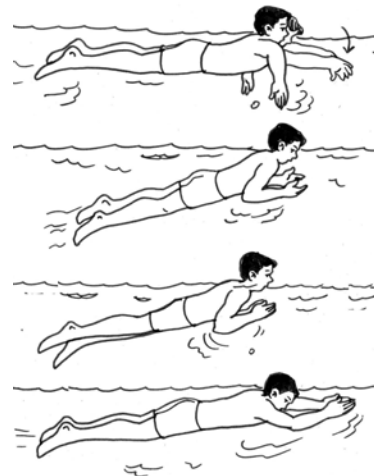
### 3. Gerakan Tangan

Kayuhan tangan gaya dada agak pendek dan berfungsi sebagai penghasil daya pengapung yang membantu tubuh melakukan ayunan kaki berikutnya.

- Ketika tubuh dalam posisi mengapung dan telungkup, julurkan kedua tangan.



- b. Tekuklah pergelangan tangan hingga posisi jari menghadap ke bawah.
- c. Tekuklah siku hingga  $90^\circ$  sehingga posisi jari lurus ke bawah.
- d. Angkatlah dagu ketika melakukan kayuhan setengah melingkar.
- e. Sebagai *recovery*, sementara kalian menjatuhkan wajah kembali ke dalam air, gerakkan siku ke samping. Bersamaan itu, posisikan telapak tangan menghadap ke atas saat posisinya setinggi dagu atau leher.
- f. Putarlah telapak tangan menghadap ke bawah dan doronglah ke depan.
- g. Jadi, urutan gerakan tangan pada renang gaya dada yaitu luruskan tangan di atas kepala, gerakkan tangan ke samping kiri dan kanan (cukup tarik ke samping selebar bahu dan selebihnya tarik ke bawah), demikian seterusnya.

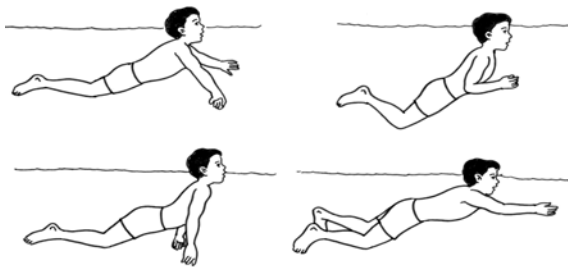


Sumber: Dokumen penerbit, 2009

**Gambar 8.3** Teknik gerakan tangan pada renang gaya dada.

#### 4. Pengambilan Napas

Pengambilan napas dilakukan ketika mulut berada di permukaan air, setelah satu kali gerakan tangan - kaki atau dua kali gerakan tangan - kaki. Ketika mengambil napas, diusahakan badan tetap pada posisi horizontal dan bahu tidak keluar dari permukaan air. Sementara itu, untuk menghembuskan napas dilakukan ketika tangan didorong lurus ke depan, mulut dan hidung masuk ke permukaan air. Udara dikeluarkan melalui mulut dan hidung sedikit demi sedikit.



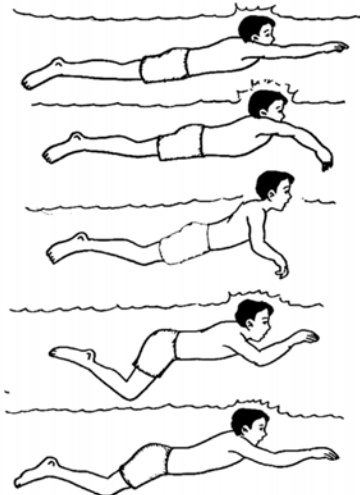
Sumber: Dokumen penerbit, 2009

**Gambar 8.4** Teknik pengambilan napas pada renang gaya dada.

#### 5. Gerakan Kombinasi Tangan, Kaki, dan Pengambilan Napas

Secara keseluruhan, renang gaya dada dilakukan dengan mengkoordinasikan gerakan tangan, kaki, dan pengambilan napas berikut ini.

- a. Ketika posisi tubuh mengapung - telungkup, mulailah mengayuh dengan tangan, dan angkatlah kepala.
- b. Bersamaan dengan gerak mengayuh dan mengangkat kepala, angkatlah tumit ke arah atas, dan tekuklah telapak kaki.
- c. Hiruplah napas secepatnya, dan ketika tangan berputar sewaktu menekan dengan siku, maka telapak kaki diputar keluar sebagai persiapan melakukan dorongan.
- d. Jatuhkan wajah ke dalam air saat melakukan dorongan tangan ke depan dan mengayunkan kaki sekuat tenaga.
- e. Luruskan tubuh dan meluncurlah sambil menghembuskan napas.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

**Gambar 8.5** Gerakan kombinasi pada renang gaya dada.

Apabila kalian termasuk kelompok pemula dalam berenang gaya dada, ada baiknya kalian memperhatikan tips berikut ini untuk mempermudah kalian dalam belajar.

#### Tips berenang gaya dada untuk pemula

- Sebagai permulaan latihan, mulailah dengan berpegangan pada pinggir kolam, lalu gerakkan kaki dengan urutan tekuk, tendang, rapatkan, dan seterusnya.
- Posisi kaki kadang tidak mengapung di permukaan air, tetapi terlalu ke bawah. Penyebabnya adalah kepala tidak masuk ke dalam air. Solusinya adalah masukkan kepala ke dalam air selama belajar gerakan kaki dan menaikkan kepala hanya jika akan mengambil napas.
- Lanjutkan latihan dengan posisi di tengah kolam. Lalu mengapungkan badan dan menggerakkan kaki dengan urutan tekuk, tendang, rapatkan, dan seterusnya.
- Selanjutnya latihan menggerakkan tangan. Caranya, setelah 2 atau 3 kali gerakan kaki, mulailah menggerakkan tangan dengan urutan: meluruskan tangan di atas kepala, menggerakkan tangan ke samping kiri dan kanan.
- Teruskan dengan latihan pengambilan napas. Pada saat tangan bergerak ke samping, naikan kepala sedikit ke atas permukaan air dan segera mengambil napas.
- Setelah menguasai semua gerakan, mulailah melintasi kolam dengan gaya dada. Gerakan kaki dan tangan bergantian, 1 kali gerakan kaki, 1 kali gerakan tangan, dan mengambil napas. Gerakan tangan jangan terlalu lebar, tapi agak ke bawah. Tujuannya agar memberikan dorongan yang lebih kuat dan memudahkan dalam mengambil napas.



#### Tujuan Pembelajaran

- \* Melakukan keterampilan renang gaya bebas lanjutan

## B.

### Gaya Bebas

Gaya bebas (*crawl*) adalah gaya berenang yang bisa membuat tubuh seseorang melaju lebih cepat di air, dibandingkan gaya berenang lainnya. Tidak seperti halnya gaya punggung, gaya dada, dan gaya kupu-kupu, FINA sebagai federasi renang internasional, tidak mengatur teknik yang digunakan dalam nomor renang gaya bebas. Kombinasi yang tepat antara gerakan kaki, gerakan tangan, dan pengambilan napas yang tepat dalam berenang gaya bebas membuat kalian meluncur cepat di dalam air.

#### 1. Sikap Tubuh

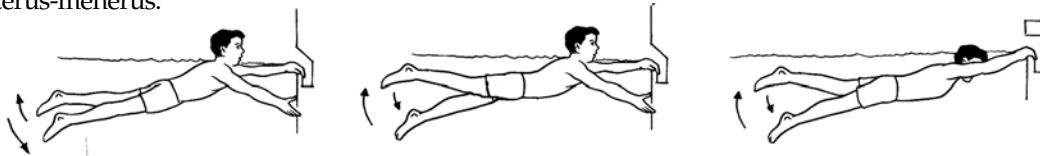
Berikut ini sikap tubuh yang perlu diperhatikan dalam renang gaya bebas.

- a. Posisi tubuh pada saat berenang adalah *streamline* atau sejajar sedatar mungkin dengan permukaan air.

- b. Tubuh harus berputar pada garis pusat atau sumbu rotasinya.
- c. Hindarkan kemungkinan terjadinya gerakan-gerakan tangan atau kaki yang mengakibatkan tubuh menjadi naik-turun atau meliuk-liuk.

## 2. Gerakan Kaki

Gerakan kaki pada renang gaya bebas berperan sebagai tenaga pendorong atau penggerak dan pengatur keseimbangan tubuh. Caranya adalah dengan menggerakkan kaki ke atas dan ke bawah secara bergantian, seperti posisi orang yang sedang berjalan kaki. Namun, dalam hal ini posisi antara kaki dan paha adalah lurus, yang berarti lutut jangan sampai ditekuk. Jadi, yang bergerak bukan lutut atau kaki, tetapi pangkal paha/pinggul. Gerakan ini dilakukan secara berulang dan terus-menerus.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

**Gambar 8.6** Gerakan kaki pada renang gaya bebas.

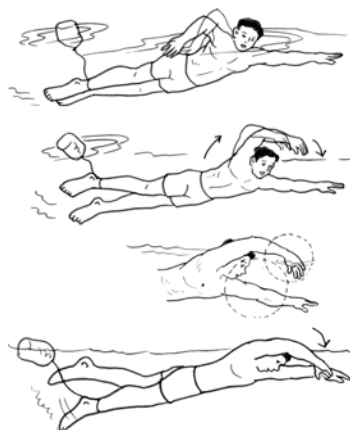
Prinsip yang harus diingat dan dilakukan yaitu bahwa gerakan kaki selalu dimulai dari pangkal paha. Gerakan kaki dimulai dari panggul dan berakhir dengan gerakan kibasan pergelangan kaki kiri dan kaki kanan bergerak bergantian ke atas dan ke bawah.

Gerakan ke atas dilakukan dengan lemas dan lurus serta jangan terlalu tinggi hingga terangkat dari permukaan air. Gerakan ke bawah dilakukan dengan keras dan kuat, terutama pada pergelangan kaki. Jarak antara kaki yang ke atas (titik tertinggi) dan ke bawah (titik terendah) kurang lebih antara 25 - 40 cm.

## 3. Gerakan Ayunan Tangan Atas

Gaya bebas dengan ayunan tangan atas menggunakan gerakan pemulihan tangan ke posisi semula tidak mendorong air, tapi dengan lewat di atas permukaan air. Untuk melakukan latihan ayunan tangan atas pada gaya bebas, kenakan sebuah pelampung kaki bertali pada pergelangan kaki. Berikut ini langkah-langkah yang dilakukan untuk melakukan ayunan tangan atas.

- a. Pada posisi awal, kedua tangan lurus di atas kepala, dimana kedua telapak tangan agak berdekatan, namun tidak perlu menempel.
- b. Selanjutnya, tariklah tangan kiri ke bawah, terus ditarik sampai ke belakang.
- c. Angkatlah tangan kiri keluar dari permukaan air, lalu ayunkan sejauh mungkin ke depan (ketika tangan di atas permukaan air, siku tangan kiri agak ditekuk di dekat telinga, lalu diluruskan kembali dan diayunkan sejauh mungkin ke depan masuk ke permukaan air).



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

**Gambar 8.7** Gerakan ayunan tangan atas pada renang gaya bebas.



### Info Kita

Mark Spitz, perenang asal Amerika Serikat, merupakan perenang pertama yang meraih tujuh emas dan mencatat tujuh rekor dunia dalam satu olimpiade (Olimpiade 1972 di Munchen, Jerman).



Sumber: [www.static.flickr.com](http://www.static.flickr.com), 2009

**Gambar 8.8** Perenang menggunakan gaya bebas.

- d. Bersamaan dengan gerakan mengangkat tangan kiri itu, segera gerakkan dan tariklah tangan kanan ke bawah hingga ke belakang, seperti gerakan tangan kiri.
- e. Selanjutnya, angkatlah tangan kanan keluar dari permukaan air dan ayunkan sejauh mungkin ke depan (ketika tangan di atas permukaan air, satu tangan kanan agak ditekuk di dekat telinga, kemudian diluruskan kembali dan diayunkan sejauh mungkin ke depan masuk ke permukaan air).
- f. Ulangi setiap langkah dari (b) hingga (e) secara berurutan dan berulang.

Yang perlu diperhatikan adalah antara tangan kiri dan kanan selalu bergerak secara bergantian. Ketika tangan kiri selesai mengayuh dan mulai diangkat keluar dari dalam air, tangan kanan langsung masuk ke dalam air dan mengayuh ke belakang. Gerakan ini berulang terus-menerus.

#### 4. Pernapasan

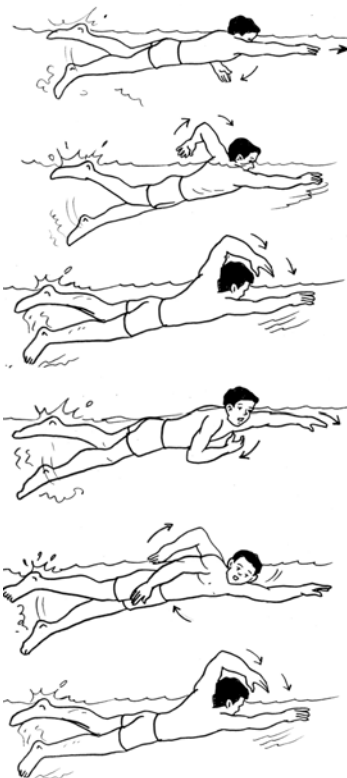
Dalam berenang gaya bebas, posisi wajah menghadap ke permukaan air. Pernapasan dilakukan ketika lengan digerakkan keluar dari air, saat tubuh dalam posisi miring dan kepala berpaling ke samping. Pada waktu mengambil napas, perenang dapat memilih untuk menoleh ke kiri atau ke kanan. Ketika mengambil napas, posisi kepala jangan diangkat ke atas, tetapi hanya tolehkan ke arah samping kanan atau kiri. Pilihlah salah satu yang lebih cocok untuk kalian.

#### 5. Koordinasi Renang Gaya Bebas

Renang gaya bebas memerlukan koordinasi yang baik antara gerakan kaki, gerakan tangan, teknik pengambilan napas, teknik pengeluaran napas, serta penempatan posisi badan yang benar.

Pergerakan dimulai dari posisi mengapung telungkup, dengan posisi kaki diayunkan. Ayunkan kedua kaki bergantian ke atas dan ke bawah secara terus-menerus. Ayunkan tangan kiri ke depan untuk masuk kembali ke dalam air, sedangkan tangan kanan digerakkan naik ke permukaan air. Pada saat itu, gerakkan kepala ke kanan untuk mengambil napas. Namun, jika kalian lebih suka bernapas ke kiri, maka ayunkan tangan kanan ke depan untuk masuk kembali ke dalam air dan tangan kiri akan naik ke permukaan air. Saat itu tolehkan kepala ke kiri untuk mengambil napas. Ulangi langkah-langkah tersebut dengan tetap selalu menggerakkan kaki ke atas dan ke bawah.

Koordinasi gerakan ayunan tangan atas, gerakan kaki, dan sistem pernapasan pada renang gaya bebas agak rumit dilakukan secara bersamaan, sehingga beberapa kesalahan terkadang dilakukan selama berenang dengan gaya bebas. Untuk itu, berikut ini diberikan beberapa tips dalam berenang gaya bebas.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

**Gambar 8.9** Koordinasi gerakan pada renang gaya bebas.

### Tips berenang gaya bebas

- Kaki digerakkan terus, tanpa berhenti hingga mencapai finis. Bahkan saat pengambilan napas.
- Kedua tangan digerakkan secara bergantian, dan terus-menerus tanpa jeda.
- Posisi telapak tangan agak menghadap keluar ketika akan menyentuh permukaan air.
- Ketika kepala menoleh ke kanan atau ke kiri untuk pengambilan napas, segera gerakkan kepala kembali ke dalam air. Jangan menunggu gerakan tangan kanan atau kiri selesai.
- Pengambilan napas dilakukan setelah 2 - 3 set gerakan tangan, dan bukan sekali gerakan tangan langsung mengambil napas. Tujuannya, agar lebih cepat dan gerakan lebih stabil.

## C.

### Gaya Punggung

Gaya punggung (*back stroke*) adalah gaya berenang dengan posisi punggung menghadap ke permukaan air. Jadi posisi wajah adalah menghadap ke atas, perenang mudah dalam mengambil napas, tetapi tidak bisa melihat ke depan. Gaya berenang sama dengan gaya bebas, namun dilakukan dengan posisi tubuh telentang.

Teknik melakukan renang dengan gaya punggung dasar telah kalian pelajari di kelas X semester 2. Pada bab ini akan diuraikan tentang gaya punggung lanjutan, yaitu gaya punggung elementer. Gaya punggung elementer mirip dengan gaya punggung dasar, bahkan gerakan tangannya sama. Yang membedakannya adalah pada jenis ayunan kaki dan pengaturan waktu ayunan kaki. Ayunan kaki pada gaya ini menghasilkan daya dorong yang sama besarnya dengan yang dihasilkan oleh ayunan tangan. Efisiensi yang dihasilkan ayunan kaki tersebut tergantung pada fleksibilitas lutut dan pergelangan kaki perenang.

Penggunaan gaya punggung elementer selama berenang membutuhkan koordinasi yang baik antara ayunan tangan, ayunan kaki, serta sikap tubuh yang benar.

#### 1. Sikap Tubuh

Posisi tubuh dalam renang gaya punggung adalah telentang dan mengapung di permukaan air. Berikut ini sikap tubuh yang dilakukan serta teknik meluncurkannya.

- a. Badan menghadap dinding kolam dengan kedua tangan berpegangan pada besi pegangan.
- b. Kedua kaki ditekuk dengan posisi telapak kaki menempel pada dinding kolam. Kedua lutut berada di antara kedua lengan.



### Tujuan Pembelajaran

- \* Melakukan keterampilan renang gaya punggung lanjutan

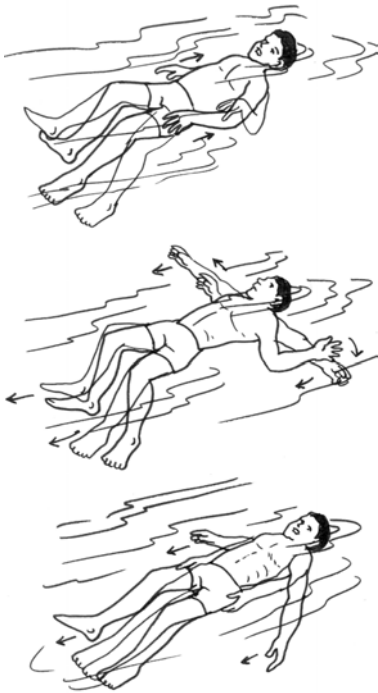


### Info Kita

Kristin Otto, perenang asal Jerman, merupakan perenang wanita pertama yang memenangkan enam medali emas dalam satu olimpiade, yaitu Olimpiade 1988 di Seoul, Korea Selatan.



- c. Melepaskan pegangan tangan terhadap tepi kolam, kemudian kepala dan badan diluruskan ke belakang. Gerakan tersebut dilakukan bersamaan dengan gerakan kaki yang mendorong dinding kolam sekuat mungkin. Akibatnya, tubuh perenang akan terdorong ke belakang. Inilah gerak meluncur.
- d. Posisi wajah tetap dijaga agar berada di atas permukaan air serta kedua lengan di samping badan.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

**Gambar 8.10** Koordinasi gerakan tangan dan kaki pada renang gaya punggung.

## 2. Gerakan Tangan dan Kaki

Koordinasi yang baik antara gerakan tangan dan kaki memengaruhi besarnya daya dorong. Berikut ini langkah-langkah menggerakkan tangan dan kaki dalam berenang dengan gaya punggung elementer.

- a. Dari posisi tubuh mengapung-telentang, maka dimulai gerakan pemulihan tangan, dengan ibu jari menyusuri sisi tubuh perenang. Bersamaan dengan itu, ayunkan tumit kaki ke bawah dengan pergelangan kaki ditekuk.
- b. Ketika telapak tangan pada posisi setinggi bahu dan jari-jari lurus menghadap keluar, pergelangan kaki ditekuk dengan jari-jari juga lurus menghadap keluar.
- c. Rentangkan tangan untuk mengayuh. Sementara itu, telapak kaki bergerak keluar, yang didahului oleh jari kaki.
- d. Sementara tangan mulai mengayuh, telapak kaki bergerak keluar dan melakukan gerak memutar.
- e. Ketika tangan berada di pertengahan kayuhan, pergelangan kaki ditekuk.
- f. Tangan selesai melakukan kayuhan, pergelangan kaki diluruskan dan jari kaki dalam posisi berjinjit, serta kedua kaki menekan air diantaranya.
- g. Meluncur di air dengan tubuh tetap dalam posisi lurus.

Semakin sedikit dalam melakukan kesalahan, berarti semakin baik penguasaan teknik berenang dengan gaya punggung elementer. Untuk itu, perlu pula bagi kalian untuk memerhatikan tips berikut ini.

### Tips berenang gaya punggung

- Posisi kaki jangan terlalu di permukaan air, tapi agak masuk ke dalam air. Tujuannya untuk membantu kecepatan dan memudahkan kepala tetap berada di atas.
- Gerakkan kaki terus-menerus. Tujuannya agar arah renang tidak melenceng.
- Telapak kaki agak diluruskan sedemikian rupa sehingga sejajar dengan tulang kaki.
- Posisi kedua kaki saling berdekatan.
- Dagang agak didekatkan ke dada, untuk menambah kecepatan.
- Ketika menggerakkan tangan masuk ke dalam air, maka yang masuk ke dalam air terlebih dahulu adalah sisi telapak tangan. Tujuannya untuk memperkecil hambatan air.



Agar dapat menguasai teknik-teknik dalam menggerakkan kaki selama berenang dengan gaya punggung elementer, dapat dilakukan latihan-latihan dasar berikut ini.

1. Latihan ayunan kaki di darat.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ **Gambar 8.11** Latihan ayunan kaki di darat.

2. Latihan ayunan kaki dengan bersandar pada tepian kolam, tangan terbuka lebar.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ **Gambar 8.12** Latihan ayunan kaki dengan bersandar pada tepian kolam.

3. Latihan ayunan kaki dengan tekanan.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ **Gambar 8.13** Latihan ayunan kaki dengan tekanan.

4. Latihan ayunan kaki menggunakan papan pelampung.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ **Gambar 8.14** Latihan ayunan kaki dengan papan pelampung.

## D. Gaya Kupu-kupu

Gaya kupu-kupu (*butterfly*) merupakan yang terbaru dari gaya-gaya yang diperlombakan. Berenang dengan gaya kupu-kupu memerlukan kekuatan yang besar, irama, dan koordinasi gerak yang baik. Ketika berenang dengan gaya kupu-kupu, kedua lengan digerakkan secara bersamaan dan ketika mencapai garis finis kedua tangan juga harus menyentuh garis finis secara bersamaan.



### Tujuan Pembelajaran

- \* Melakukan keterampilan renang gaya kupu-kupu



Sumber: [www.tribunkaltim.co.id](http://www.tribunkaltim.co.id), 2009

**Gambar 8.15** Seorang perenang menggunakan gaya kupu-kupu.

Pada mulanya gaya kupu-kupu merupakan modifikasi dari gaya dada, dimana gerakan kakinya sama dengan gaya dada, sedangkan gerakan lengannya dalam mendayung berlawanan arah dengan gaya dada. Pada tahun 1952 dengan keputusan FINA, gaya kupu-kupu dipisahkan dari gaya dada menjadi gaya yang berdiri sendiri, sehingga sejak saat itu gaya renang yang dipertandingkan menjadi empat, yaitu gaya dada, gaya bebas, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu. Dibandingkan ketiga gaya lainnya, berenang dengan gaya kupu-kupu membutuhkan kekuatan yang besar dari perenang. Pada perkembangan berikutnya dari gaya kupu-kupu, gerakan kaki yang tadinya bergerak dalam bidang horizontal berubah menjadi gerakan kaki dalam bidang yang vertikal. Gerakan ini menirukan gerakan dari ekor ikan lumba-lumba (*dolphin*) sehingga gaya ini sering disebut juga gaya *dolphin*.

### 1. Posisi Badan

Posisi badan harus diupayakan sedatar mungkin dengan permukaan air. Pada gaya kupu-kupu terjadi gerakan dari tubuh yang naik-turun secara vertikal yang disebabkan oleh irama gerakan kaki dalam pukulan *dolphin*. Oleh karena gerakan tubuh yang naik-turun ini maka tahanan depan akan bertambah. Untuk itu, agar posisi tubuh dapat *streamline*, maka perlu diperhatikan hal-hal berikut ini.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

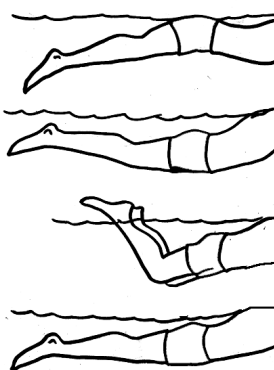
**Gambar 8.16** Sikap badan pada renang gaya kupu-kupu.

- Pada waktu bernapas, kepala diusahakan naik serendah mungkin, yang terpenting mulut telah keluar dari permukaan air dan cukup untuk mengambil napas. Secepatnya setelah pengambilan napas selesai, kepala tunduk kembali untuk menjaga posisi badan yang *streamline*.
- Gerakan menendang dari kedua kaki haruslah diupayakan tidak terlalu dalam. Tendangan kedua kaki dilakukan dengan cara menekuk kedua kaki pada persendian lutut kemudian diluruskan lagi dengan keras.

### 2. Gerakan Kaki

Gerakan kaki pada renang gaya kupu-kupu seperti gerakan sirip ekor ikan lumba-lumba. Berikut ini uraian gerakannya.

- Posisi awalnya, kaki dan paha adalah lurus. Lutut tidak boleh ditekuk. Kedua telapak kaki dalam posisi agak berdekatan satu sama lain.
- Gerakkan kedua kaki secara bersamaan sedikit ke atas permukaan air.
- Jatuhkan kedua kaki secara bersamaan, sehingga memberikan dorongan ke depan. Pinggul akan terdorong dan naik ke depan. Jadi, kekuatan sebenarnya terletak pada gerakan pinggul, bukan pada kaki.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

**Gambar 8.17** Gerakan kaki pada renang gaya kupu-kupu.

### 3. Gerakan Tangan

Posisi awal gerakan tangan adalah kedua tangan lurus di atas kepala, dimana kedua telapak tangan berdekatan namun tidak perlu menempel satu sama lain. Selanjutnya, tarik kedua tangan secara bersamaan ke bawah. Teruskan menariknya hingga ke belakang. Lanjutkan dengan mengangkat kedua tangan secara bersamaan keluar dari permukaan air, kemudian ayunkan kembali ke depan. Lakukan gerakan ini secara terus-menerus. Yang perlu diperhatikan ketika menjatuhkan tangan ke dalam air yaitu posisi telapak tangan agak menghadap keluar (seolah-olah ibu jari menyentuh permukaan air terlebih dahulu).

### 4. Pernapasan

Pengambilan napas dilakukan ketika kepala berada di luar air. Naiknya kepala dari permukaan air diusahakan sedikit mungkin, yang penting mulut telah keluar dari permukaan air dan melakukan pernapasan. Pengambilan napas dilakukan dengan cepat, dengan cara membuka mulut lebar-lebar dan memasukkan udara secara cepat. Sementara itu, udara akan dihembuskan kuat-kuat dari mulut dan hidung sebelum kepala muncul dari air.

### 5. Koordinasi Gerakan

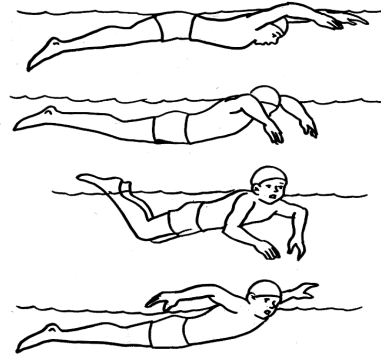
Pada renang dengan gaya kupu-kupu ini harus ada kesesuaian gerakan antara gerakan lengan dan gerakan kaki. Penyesuaian tersebut terutama berhubungan dengan sikap badan yang naik-turun secara vertikal dan meliuk-liuk seperti halnya ikan lumba-lumba yang sedang berenang.

Cara melakukannya adalah dengan menggerakkan kedua kaki sedikit ke atas permukaan air secara bersamaan dan menjatuhkannya bersamaan pula. Sementara itu, gerakkan kedua tangan ke bawah secara bersamaan. Pada saat gerakan tangan ke bawah inilah, waktu yang tepat untuk sedikit menaikkan kepala ke atas untuk mengambil napas. Gerakan kaki dan tangan dilakukan secara bergantian.

Bagi para pemula, berenang dengan gaya kupu-kupu mungkin adalah yang tersulit dibanding lainnya. Tips berikut ini mungkin dapat membantu kalian dalam mempelajarinya.

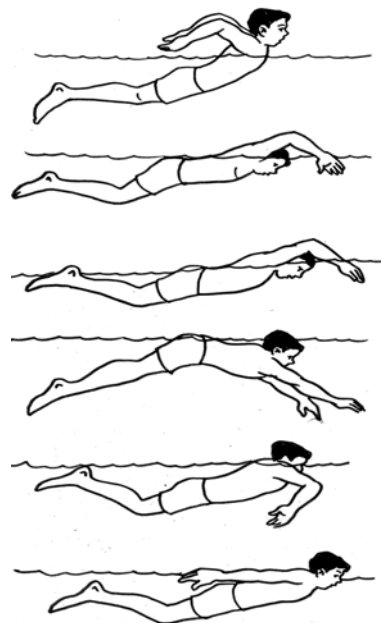
#### Tips berenang gaya kupu-kupu

- Semakin sering kalian berlatih, maka kalian akan semakin cepat menguasai. Jika kalian merasa terlalu berat, latihan dapat kalian mulai dengan melakukan 2 set gerakan kaki, baru kemudian diikuti 1 set gerakan tangan.
- Posisikan tubuh selalu di permukaan air, jangan terlalu dalam.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ Gambar 8.18 Gerakan tangan pada renang gaya kupu-kupu.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ Gambar 8.19 Gerakan keseluruhan pada renang gaya kupu-kupu.

- Agar gerakan kalian lebih cepat dan stabil, lakukan 2 - 3 set gerakan kaki dan tangan, baru kemudian menaikkan kepala untuk mengambil napas.
- Manfaatkan sebaik mungkin ketika kepala naik ke atas permukaan air, karena kesempatannya cuma sebentar.
- Pastikan posisi dagu agak menempel ke dada, ketika kepala sedang tidak ke atas permukaan air untuk bernapas. Tujuannya untuk menambah daya luncur gaya kupu-kupu menjadi lebih kuat.
- Sewaktu tangan berada di dalam air, seringkali gerakan tangan membentuk huruf S, agar memberikan dorongan yang lebih kuat ke depan.

### Refleksi Diri

Tidak semua orang bisa berenang. Seorang perenang profesional pasti bisa berenang. Selain itu, ia juga memiliki nilai plus dengan menorehkan prestasi, yang dapat mengharumkan nama baiknya sendiri ataupun negara. Ada pembelajaran yang dapat kalian tiru dari perenang profesional, diantaranya:

- sikap disiplin, disiplin diri seorang perenang dalam berlatih dapat kalian terapkan dalam kehidupan kalian, terutama dalam disiplin waktu dan memprioritaskan kepentingan;
- kerja keras, untuk menjadi yang tercepat dalam lintasan renang diperlukan usaha yang keras, terapkan hal ini untuk meraih keinginan kalian;
- keberanian, seorang perenang memiliki keberanian untuk berkompetisi dengan lawannya, jadi milikilah sikap berani dalam menghadapi segala sesuatu.

### Bintang Kita



### Richard Sambera

Richard Sambera, pria kelahiran 19 Desember 1971, adalah perenang putra andalan Indonesia. Ia eksis di tahun 1980-an, 1990-an, dan 2000-an ini. Prestasinya di bidang renang antara lain berhasil memperoleh medali emas di SEA Games dan beberapa medali kejuaraan renang di level Asia maupun di dunia.

Berbagai penghargaan telah diraih Richard Sambera selama berkarir di olahraga renang. Ia berpartisipasi di kejuaraan Olimpiade Seoul 1988, Olimpiade Atlanta 1996, dan Olimpiade Sydney 2000. Richard adalah pemenang medali emas di SEA Games untuk cabang renang 100 m tahun 1989, 1991, 1995, 1997, 1999, 2001, dan 2005. Ia juga pemegang medali emas SEA Games untuk cabang renang 50 m tahun 1995, 1997, 1999, dan 2001.

Richard adalah pemegang medali perak untuk *World Swimming Championship* untuk cabang renang 50 m di Hongkong tahun 2000, dan juga pemegang medali perunggu di Asian Games Beijing untuk cabang renang 100 m di tahun 1990. Ia terpilih sebagai *Best Indonesian Athlete* SIWO PWI tahun 2001.

**Sumber:**

[www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org), 2009

Selain meraih penghargaan, Richard Sambera juga berhasil mengukir beberapa rekor. Richard adalah pemegang Rekor SEA Games untuk cabang renang 100 m dan pemegang Rekor Nasional untuk cabang renang 50 m, 100 m, dan 200 m. Selain itu, ia juga pemegang Rekor *United States National College* untuk cabang renang 100 m.

Richard berhasil menyelesaikan pendidikan dan meraih gelar *bachelor of science* di *Political Science and Economy Arizona State University*, Amerika Serikat. Selama berada di Amerika Serikat, Richard menjadi pelatih tim renang putra Arizona State University. Perkenalan Richard dengan media terjadi saat bergabung dengan koran Arizona Republic. Selanjutnya, sejak tahun 2003, Richard bergabung dengan Metro TV sebagai pembawa berita di Metro Sports. Aktivitas Richard lainnya adalah menjadi Kepala Editor untuk majalah FHM Indonesia dan pendiri *Millenium Aquatic Club*.

### ● Ringkasan Materi

- \* Gaya yang digunakan dalam renang terdiri atas gaya dada (*breast stroke*), gaya bebas (*crawl*), gaya punggung (*back stroke*), dan gaya kupu-kupu (*butterfly*).
- \* Gaya dada merupakan gaya yang paling lambat dan paling unik karena satu-satunya gaya dimana lengan dan kaki berada di dalam air, kaki dan tangan sama penting dalam memberikan daya dorong ke depan.
- \* Gaya bebas memiliki ciri khas seluruh anggota badan berada dalam satu garis lurus. Gerakan kedua lengan berada pada permukaan air.
- \* Gaya punggung elementer menggunakan teknik ayunan kaki yang menghasilkan daya dorong yang sama besarnya dengan yang dihasilkan oleh ayunan tangan.
- \* Gaya kupu-kupu sering disebut gaya lumba-lumba (*dolphin*). Kedua lengan diayunkan ke depan ketika tubuh keluar dari air.



## EVALUASI



### Tugas Mandiri



#### A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat!

1. Pembalikan dalam renang gaya dada dilakukan pada saat ... .
  - a. badan mendekati dinding pembalikan
  - b. kaki menginjak dasar kolam
  - c. tangan menyentuh dinding pembalikan
  - d. wajah mendekati dinding pembalikan
  - e. kepala mendekati dinding pembalikan

2. Berikut ini saat yang tepat untuk pengambilan napas dalam renang gaya dada adalah ...
  - a. ketika kedua kaki ditarik ke depan
  - b. ketika kedua kaki menendang ke belakang
  - c. ketika kedua tangan lurus ke depan
  - d. ketika mulut berada di atas permukaan air
  - e. ketika muka masuk ke permukaan air
3. Teknik pengeluaran napas pada renang gaya dada dilakukan bersamaan dengan ...
  - a. tangan mendayung
  - b. tangan mendorong air ke belakang
  - c. tangan membuka ke samping
  - d. *recovery* tangan
  - e. kaki ditarik ke depan
4. Putaran kepala untuk pernapasan dalam renang gaya bebas dilakukan dengan sumbu putaran ...
  - a. leher
  - b. garis bahu
  - c. garis sepanjang badan
  - d. kepala
  - e. dagu
5. Dorongan ke belakang gerakan kaki renang gaya dada dilakukan dengan ...
  - a. jari-jari kaki
  - b. punggung kaki
  - c. telapak kaki
  - d. pergelangan kaki
  - e. tungkai kaki
6. Posisi tubuh ketika melakukan renang gaya punggung adalah ...
  - a. tengkurap
  - b. miring ke kanan
  - c. miring ke kiri
  - d. jongkok
  - e. telentang
7. Pernapasan renang gaya dada dilakukan dengan cara ...
  - a. mengangkat kepala ke arah depan
  - b. memutar kepala ke arah kiri
  - c. mengangkat kepala menengok belakang
  - d. memutar kepala ke arah kiri dan kanan
  - e. memutar kepala ke arah kanan
8. Posisi badan dalam renang gaya bebas adalah ...
  - a. sedatar mungkin dengan air
  - b. kaki lebih tinggi dari kepala
  - c. kaki lebih tinggi dari badan
  - d. kepala lebih tinggi daripada kaki
  - e. kepala lebih rendah daripada kaki
9. Start dalam perlombaan renang gaya bebas dilakukan dari ...
  - a. dalam kolam renang
  - b. dinding kolam renang
  - c. atas balok start
  - d. tepian kolam renang
  - e. samping kolam renang
10. Start yang dimulai dari dalam air, digunakan saat melakukan renang gaya ...
  - a. kupu-kupu
  - b. bebas
  - c. dada
  - d. katak
  - e. punggung
11. Berikut ini beberapa teknik yang harus dikuasai dalam mempelajari renang gaya bebas, *kecuali* ...
  - a. gerakan mendorong
  - b. teknik meluncur
  - c. sikap badan
  - d. pernapasan
  - e. gerakan kaki dan lengan



12. Gerakan kaki untuk renang gaya punggung adalah ... .
  - a. ke atas bersamaan
  - b. ke bawah bersamaan
  - c. ke kanan dan ke kiri
  - d. bergantian ke atas dan ke bawah
  - e. ke samping bersamaan
13. Agar posisi badan tetap *streamline* maka ketika pengambilan napas pada renang gaya bebas dilakukan dengan cara ... .
  - a. mengangkat kepala
  - b. mengangkat dada
  - c. menoleh/memiringkan kepala ke samping
  - d. mengangkat dagu ke depan
  - e. mengangkat badan ke arah atas depan
14. Fase istirahat dalam renang gaya punggung dimulai ketika ... .
  - a. tangan keluar dari permukaan air
  - b. tangan mendorong air ke belakang
  - c. tangan masuk ke permukaan air
  - d. tangan bergerak di dalam air
  - e. kedua tangan berada di samping paha
15. Start renang gaya punggung dilakukan ... .
  - a. di atas balok start
  - b. di bibir lantai kolam renang
  - c. di samping kolam renang
  - d. di dalam air menghadap ke dinding kolam
  - e. di dasar lantai kolam renang
16. Koordinasi gerakan renang gaya punggung adalah ... .
  - a. meluncur - gerakan kaki - gerakan lengan - pernapasan
  - b. gerakan kaki - meluncur - gerakan lengan - pernapasan
  - c. gerakan kaki - gerakan lengan - meluncur - pernapasan
  - d. gerakan lengan - meluncur - gerakan kaki - pernapasan
  - e. gerakan kaki - gerakan tangan - pernapasan - meluncur
17. Pada permulaannya gaya kupu-kupu merupakan modifikasi dari gaya ... .
  - a. bebas
  - b. dada
  - c. punggung
  - d. injak-injak air
  - e. *crawl*
18. Tendangan kaki pada gaya kupu-kupu, gerakannya dimulai dari ... .
  - a. pangkal paha
  - b. lutut
  - c. pergelangan kaki
  - d. punggung kaki
  - e. telapak kaki
19. Gerakan renang pada renang gaya kupu-kupu menyerupai gerakan ... .
  - a. katak
  - b. *dolphin*
  - c. anjing
  - d. kupu-kupu
  - e. kura-kura
20. Salah satu hal yang harus diperhatikan oleh seorang perenang agar dapat berenang dengan cepat adalah ... .
  - a. meningkatkan daya tahan
  - b. menambah kekuatan tangan
  - c. mengurangi daya dorong
  - d. memperkecil pengeluaran tenaga
  - e. memperkecil hambatan

### B. Kerjakanlah soal-soal berikut!

1. Jelaskan teknik gerakan kaki pada renang gaya dada!
2. Jelaskan secara singkat cara melakukan pernapasan pada renang gaya dada!
3. Jelaskan fungsi gerakan lengan dan gerakan kaki dalam renang gaya bebas!
4. Jelaskan cara menggerakkan kaki pada renang gaya bebas!
5. Sebutkan jenis gerakan lengan pada renang gaya punggung!
6. Terdiri atas gerakan apa sajakah teknik mendayung pada renang gaya punggung?
7. Sebutkan komponen yang harus diperhatikan pada renang gaya punggung!
8. Bagaimana gerakan kaki pada renang gaya kupu-kupu?
9. Jelaskan teknik pernapasan renang gaya kupu-kupu!
10. Jelaskan tendangan yang ada pada renang gaya kupu-kupu!

### Tugas Kelompok

1. Dalam sebuah *event* renang, seorang perenang menjuarai nomor putra 100 m. Tetapi, kemudian diketahui perenang tersebut melakukan doping setelah melewati sejumlah tes. Apa yang terjadi dengan gelar yang telah diperolehnya? Jelaskan berdasarkan peraturan renang yang berlaku! Diskusikan bersama kelompok kalian!
2. Apa yang terjadi jika seorang perenang melakukan curi start selama tiga kali berturut-turut? Diskusikan dalam kelompok belajar kalian!

### Tugas Praktik

Lakukan kegiatan berikut ini untuk melatih gerakan ayunan kaki pada gaya bebas.

1. Peganglah sebuah papan pelampung dengan kedua tangan yang terjulur ke depan.
2. Mulailah meluncur dalam posisi telungkup.
3. Ayunkan kaki dengan rileks.
4. Jagalah agar posisi lutut lurus, ayunkan seluruh kaki dari pangkal paha, pergelangan kaki fleksibel.
5. Tekuklah kepala ke belakang untuk bernapas dan jatuhkan wajah ke air untuk menghembuskan napas.
6. Ayunkan kaki untuk memperoleh daya dorong.



Kesulitan apa yang kalian temui ketika melakukan latihan tersebut?

Jika kalian sudah lancar, cobalah berlatih tanpa menggunakan pelampung. Dapatkah kalian melakukannya?

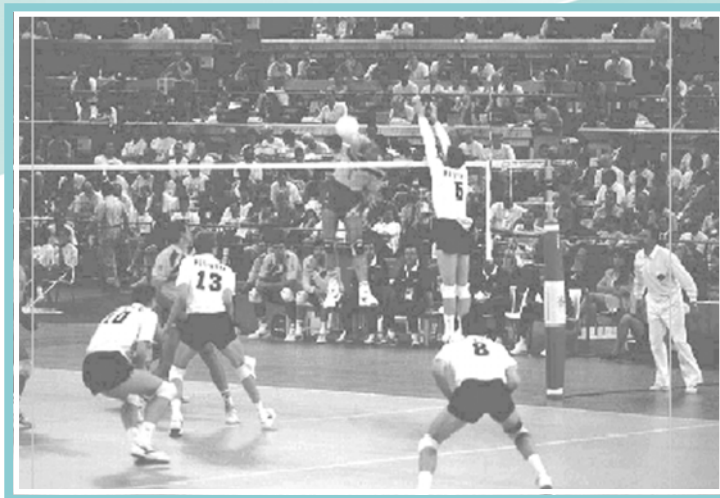
### Sistem Penilaian

Penilaian terhadap tugas diberikan berdasarkan pada dua hal, yaitu terhadap *aspek psikomotor* dan *aspek kecakapan*.

1. Penilaian aspek psikomotor dibedakan menjadi dua, yaitu berdasarkan kesempurnaan dalam melakukan tugas, seperti keterampilan dalam melakukan gerakan.
2. Penilaian aspek kecakapan berdasarkan pada beberapa hal, seperti kecakapan dalam kerja sama, merumuskan hipotesis, mengidentifikasi variabel, merancang suatu penelitian, vokasional dasar, dan vokasional khusus.



## Permainan Bola Besar



Sumber: [www.geocities.com](http://www.geocities.com), 2009

**Gambar 9.1** Pola pertahanan yang baik diperlukan untuk menahan serangan lawan.

**K**alah atau menang. Itulah dua kemungkinan hasil akhir dari permainan bola voli. Jadi, kalian harus siap menjadi pemenang dan juga siap menerima kekalahan. Bermain dengan penuh percaya diri, kerja keras, dan semangat, serta membentuk kerja sama yang baik dengan rekan satu tim, merupakan modal bagus untuk meraih kemenangan. Kemenangan memang tujuan utama, namun bukan berarti diperbolehkan menggunakan kecurangan selama bermain. Tiap pemain harus bermain jujur dan sportif dalam menerapkan pola permainan. Ikutilah uraian pada Bab ini yang sebagian akan membahas pola pertahanan untuk menahan serangan lawan. Tertarikkah kalian?

### Kata Kunci

*blocking, chick and turns, corner kick, dig, defence rebound, dribbling, foul, heading, jump ball, jump shot, kartu kuning, kartu merah, kick off, lead official, man to man marking, offside, passing, pressing, shooting, smash, spike, striker, tackle, trail official, trapping, violation, zone marking*

## A.

### Sepak Bola



#### Tujuan Pembelajaran

- \* Menerapkan pola penyerangan dan pola pertahanan pada permainan sepak bola
- \* Melaksanakan pertandingan dan perwasitan sepak bola
- \* Bermain sepak bola menggunakan peraturan yang sebenarnya

Permainan bola besar yang mengutamakan kemampuan mengolah bola dengan menggunakan kaki adalah sepak bola. *Dribbling* (menggiring bola), *juggling* (menimang bola), *passing* (mengoper), dan *shooting* (menembak), kesemuanya menggunakan kaki. Khusus untuk kiper, boleh menggunakan tangannya. Kemampuan individu dalam mengolah bola tersebut, yang ditambah dengan kemampuan dalam *trapping* (menghentikan bola), *heading* (menyundul bola), dan *chick and turns* (mengecoh dan membalik), memengaruhi hasil akhir dari strategi yang disusun pelatih, baik untuk menyerang atau bertahan.

#### 1. Pola Penyerangan dan Pola Pertahanan

Permainan sepak bola tidak lepas dari taktik atau strategi. Penyusunan strategi disesuaikan dengan tujuan awal. Tim dengan tujuan memenangkan pertandingan akan menerapkan pola penyerangan, sedangkan tim dengan tujuan untuk mencapai hasil seri atau hanya mencari aman cenderung menerapkan pola pertahanan.

##### a. Pola Penyerangan

Penyerangan dilakukan untuk mencetak gol ke gawang lawan. Tim yang lebih banyak melakukan penguasaan bola dan memegang kendali permainan memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk membuat gol. Selain itu, tim dengan kualitas pemain yang merata di setiap lininya tentu memiliki permainan yang lebih baik dalam melakukan penyerangan. Berikut ini beberapa posisi pemain yang diperlukan dalam melakukan penyerangan.

##### 1) Pengatur serangan

Pengatur serangan kadang disebut *playmaker* yang bertugas mengatur sistem serangan ke daerah lawan. Pemain pada posisi ini memiliki kemampuan dalam membaca situasi permainan, kondisi lawan, dan posisi rekan setimnya.

##### 2) Pembantu serangan

Pemain lini kedua biasanya bertugas sebagai pembantu serangan. Pembantu serangan berperan sebagai penyuplai bola dan menciptakan peluang bagi seorang *striker* untuk mencetak gol. Selain itu, pembantu serangan biasanya juga memiliki kemampuan dalam membobol gawang lawan, baik melalui *shooting* jarak jauh ataupun jarak dekat.

##### 3) Penyerang

Seorang penyerang (*striker*) memiliki posisi paling depan dan menjadi ujung tombak sistem penyerangan. Pemain pada posisi ini memiliki naluri mencetak gol yang tinggi dan pandai membaca serta memanfaatkan setiap peluang. Pemain ini harus lincah dalam melakukan pergerakan, baik dengan bola maupun tanpa bola. Selain itu, pemain ini harus mahir melakukan *shooting* dan mengontrol bola.



Sumber:

www.wordpress.com, 2009

■ **Gambar 9.2** Bambang Pamungkas adalah *striker*.

Oleh karena *striker* selalu mendapat penjagaan ketat dari pemain bertahan lawan, maka ia harus membuat celah ruang gerak sedemikian rupa untuk membuka peluang bagi pemain lini kedua menciptakan gol.

4) *Pemancing lawan*

Pemain ini bertugas untuk menarik pemain bertahan lawan agar bergerak dari posisinya sehingga rekan satu timnya dapat bergerak menerobos daerah pertahanan lawan.

Tim dengan pola penyerangan yang matang dan dilakukan secara gencar serta memiliki kombinasi serangan yang bervariasi akan membuat tim lawan memperoleh tekanan yang semakin besar. Apalagi jika titik lemah tim tersebut diketahui, maka penyerangan akan difokuskan ke posisi tersebut. Berikut ini pola penyerangan yang sering digunakan dalam permainan sepak bola.

- 1) Pola penyerangan dengan mencari ruang kosong.
- 2) Pola penyerangan dengan gerakan tersusun.
- 3) Pola penyerangan untuk menghadapi pertahanan yang kuat.

**b. Pola Pertahanan**

Pertahanan dilakukan ketika sebuah tim diserang atau memperoleh tekanan dari lawan. Dalam melakukan pola ini, maka tim tersebut berusaha menjaga daerahnya dan berusaha merebut bola dari penguasaan lawan.

1) *Pemain belakang*

Pertahanan yang kuat membutuhkan pemain belakang yang tangguh. Tugas utama pemain belakang adalah mencegah terjadinya gol. Pemain ini harus bersikap sabar dan tidak terlalu memaksakan diri ketika menempel atau menghadapi lawan. Berikut ini hal-hal yang harus dilakukan oleh pemain belakang.

- a) Selalu berada di sisi gawang saat menghadapi pemain penyerang. Posisikan diri di antara bola dan gawang.
- b) Menghalang-halangi atau melakukan *tackle* terhadap pemain lawan. Awasi bola, bukannya kaki pemain lawan. Jangan melakukan *tackle* yang membahayakan keselamatan lawan.
- c) Menjaga atau menempel secara ketat terhadap pemain penyerang ketika terjadi lemparan ke dalam dan tendangan bola mati di dekat gawang.
- d) Menghambat gerak penyerang sehingga tidak dapat berlari dengan cepat melewati pertahanan dan mencetak gol dengan mudah tanpa terhalang.
- e) Menghalangi tembakan atau *passing* dengan mempertahankan posisi di antara pemain penyerang dan gawang.
- f) Membuang bola keluar lapangan, jauh ke depan, atau ke mana saja asal menjauhi gawang, ketika lawan menguasai bola di daerah pertahanan.
- g) Menyerobot bola sesuai dengan aturan yang ditentukan.



**Info Kita**

*Sundulan (heading) adalah memainkan bola dengan kepala. Bagian kepala yang baik untuk menyundul adalah kening. Kening terdiri atas tulang yang datar oleh karena itu dapat menerima bola tanpa terasa sakit.*



Sumber: [www.newsing.bbc.co.uk](http://www.newsing.bbc.co.uk), 2009

**Gambar 93** Pemain melakukan *tackle* untuk menghadang pergerakan lawan.

## 2) Jenis-jenis pola pertahanan

Kerja sama yang baik antarpemain belakang tentu akan sangat mendukung kiper dalam mempertahankan gawangnya dari kebobolan. Dengan mengetahui pola permainan lawan dan kualitas pemainnya, maka pelatih dapat menentukan pola pertahanan yang cocok bagi timnya. Berikut ini pola pertahanan yang sering digunakan dalam sepak bola.

### a) Pola pertahanan man-to-man

Pola ini menerapkan sistem pertahanan satu pemain menjaga satu pemain lawan yang berada di area pertahanannya. Teknik pertahanan yang baik harus dikuasai untuk menerapkan pola ini. Pengawasan ketat diberikan kepada pemain lawan ke mana pun ia bergerak.

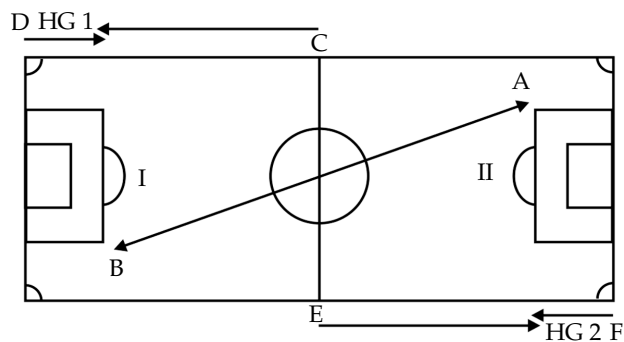
### b) Pola pertahanan daerah (zone marking)

Pola pertahanan daerah (*zone marking*) dilakukan dengan membentuk suatu formasi untuk mengamankan daerah pertahanan dari tekanan serangan lawan. Kerja sama tim yang baik diperlukan untuk menghambat pergerakan pemain penyerang dan memaksa lawan untuk kembali ke daerah kekuasaannya.

## 2. Perwasitan Sepak Bola

Selama bertugas di lapangan, seorang wasit sepak bola dan dua hakim garis menempatkan diri yang posisinya tergantung pada kejadian yang sedang berlangsung di lapangan.

### a. Cara Memimpin dengan Sistem Diagonal



Keterangan gambar:

- I : tim sepak bola I
- II : tim sepak bola II
- HG 1 : hakim garis 1
- HG 2 : hakim garis 2

Sumber: Dokumen penerbit, 2009

**Gambar 9.4** Cara memimpin wasit dengan sistem diagonal.

Dengan melihat **Gambar 9.4**, maka pergerakan wasit dan hakim garis dapat dijelaskan berikut ini.

- 1) Arah gerakan wasit adalah mengikuti garis diagonal AB.
- 2) Daerah pergerakan hakim garis adalah setengah lapangan dan arahnya berseberangan dengan wasit.
  - a) Jika wasit berada di posisi dekat A, maka hakim garis yang membantu wasit adalah HG 2, yang berada di antara EF dan sejajar dengan pemain kedua terakhir dari tim II.
  - b) Jika wasit berada di posisi dekat B, maka hakim garis yang membantu wasit adalah HG 1, yang berada di antara CD dan sejajar dengan pemain kedua terakhir dari tim I.

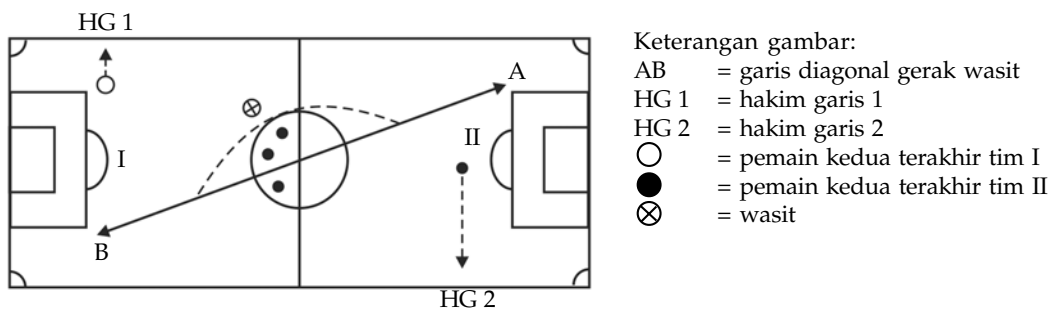


- 3) Ketika bergerak mengikuti garis diagonal, posisi wasit sepak bola harus menghadap dan melihat ke arah hakim garis yang berseberangan dengannya.

#### b. Posisi Wasit dan Hakim Garis

Selama pertandingan berlangsung, wasit dan hakim garis dituntut untuk dapat memimpin pertandingan dan mengawasi semua pelanggaran yang terjadi serta kejadian-kejadian penting lainnya. Untuk itu, mereka perlu menempatkan diri pada posisi yang semestinya. Berikut ini posisi wasit berdasarkan kejadian penting selama permainan sepak bola.

##### 1) Pada permulaan permainan

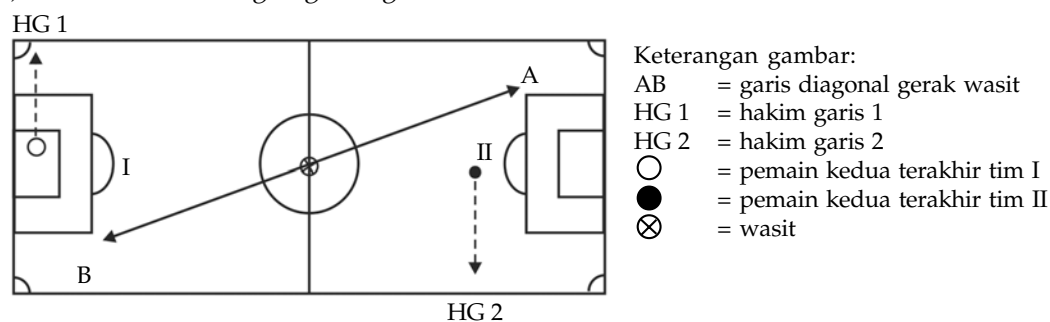


Sumber: Dokumen penerbit, 2009

**Gambar 9.5** Posisi wasit dan hakim garis pada permulaan permainan.

- Ketika *kick off* dilakukan, dan tim I yang memulai pertandingan, maka wasit berdiri di lapangan permainan tim I pada lingkaran tengah dan menghadap ke arah hakim garis 2.
- Hakim garis 1 berdiri pada posisi sejajar dengan pemain kedua terakhir dari tim I. Sementara itu, posisi hakim garis 2 sejajar dengan pemain kedua terakhir dari tim II.
- Jika setelah *kick off* dilakukan, bola menuju lapangan permainan tim II, maka wasit bergerak ke arah garis diagonal searah A. Namun, ketika terjadi serangan balik sehingga bola menuju lapangan permainan tim I, maka pergerakan wasit ke arah diagonal searah B.
- Ketentuan yang sama juga berlaku jika tim II yang menguasai bola, namun dengan arah sebaliknya.

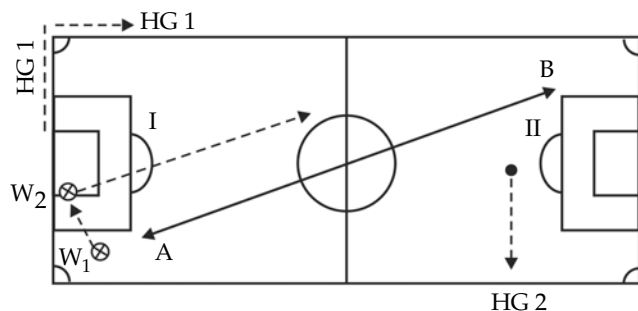
##### 2) Pada saat tendangan gawang



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

**Gambar 9.6** Posisi wasit dan hakim garis ketika tendangan gawang.

- Wasit berada di titik tengah garis diagonal yang berada di tengah lapangan, dengan posisi menghadap ke arah bola dan melihat ke arah hakim garis. Hal ini berlaku untuk tendangan gawang yang dilakukan tim I ataupun tim II.
  - Posisi hakim garis 1 dan 2 berbeda, tergantung pada tim yang memperoleh tendangan gawang. Jika tim I yang melakukan tendangan gawang, maka HG 1 berada pada posisi sejajar dengan garis daerah gawang tim I, sedangkan HG 2 berada pada posisi sejajar dengan pemain kedua terakhir dari tim II.
  - Ketentuan yang sama juga berlaku jika tim II melakukan tendangan gawang. Hanya saja posisi wasit dan hakim garis sebaliknya.
- 3) Pada saat tendangan sudut (corner kick)



Keterangan gambar:

AB = garis diagonal gerak wasit

HG 1 = hakim garis 1

HG 2 = hakim garis 2

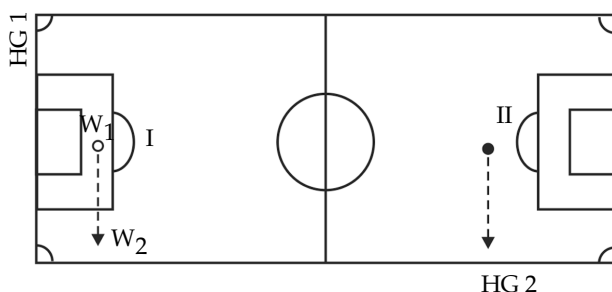
● = pemain kedua terakhir tim II

⊗ = wasit

Sumber: Dokumen penerbit, 2009

**Gambar 9.7** Posisi wasit dan hakim garis ketika tendangan sudut.

- Jika *corner kick* dilakukan di daerah tim I, dari sudut kiri lapangan, maka posisi wasit menyimpang dari arah diagonal, yaitu posisinya di daerah gawang pada garis gawang ( $W_2$ ).
  - Hakim garis 1 berada pada posisi yang dekat dengan penendang *corner kick* atau sejajar dengan garis gawang.
  - Hakim garis 2 berada pada posisi sejajar dengan pemain kedua terakhir tim II.
  - Ketika terjadi *counter attack* (serangan balik), maka wasit bergerak ke tengah, dengan mengikuti garis putus-putus. Posisinya selalu menghadap ke arah HG 1 atau HG 2, tergantung posisi bola.
  - Hakim garis 1 bergerak mengikuti arah serangan, sejajar dengan pemain kedua terakhir dari tim I. Hakim garis 2 juga harus selalu sejajar dengan pemain kedua terakhir dari tim II.
  - Pada dasarnya posisi dan pergerakan wasit serta hakim garis sama, dari sudut mana pun dan tim mana pun yang melakukannya.
- 4) Pada saat tendangan hukuman (tendangan pinalti)



Keterangan gambar:

HG 1 = hakim garis 1

HG 2 = hakim garis 2

● = pemain kedua terakhir tim II

Sumber: Dokumen penerbit, 2009

**Gambar 9.8** Posisi wasit dan hakim garis ketika tendangan pinalti.

- a) Jika tim II yang akan melakukan tendangan pinalti, wasit berada pada posisi dekat dengan 12 m atau titik pinalti ( $W_1$ ) untuk mengecek letak bola tepat pada titik tersebut. Selanjutnya, wasit berpindah seperti  $W_2$  untuk mengawasi pemain.
- b) Posisi hakim garis 1 di garis gawang dekat daerah pinalti.
- c) Hakim garis 2 berada pada posisi sejajar dengan pemain kedua terakhir tim II.
- d) Ketentuan yang sama berlaku pula jika tendangan pinalti dilakukan oleh pemain dari tim I.

### c. Isyarat-Isyarat Wasit dan Hakim Garis Sepak Bola

Pierluigi Collina adalah salah satu wasit terkenal asal Italia. Ia telah memimpin pertandingan dari liga domestik maupun tingkat internasional, seperti Piala Dunia. Selama bertugas, ia sering membunyikan peluit yang dilanjutkan menggerakkan tangan sebagai tindak lanjutnya. Hal tersebut ia lakukan sebagai isyarat atas kejadian yang telah terjadi, baik berupa pelanggaran atau peristiwa sepak bola lainnya.

#### 1) Isyarat wasit

Seorang wasit akan meniup peluit dan menggerakkan tangannya, baik satu tangan atau dua tangan secara bersamaan, sebagai isyaratnya.

##### a) Bunyi peluit

Berdasarkan tujuan dan manfaatnya, bunyi peluit wasit dibedakan menjadi dua macam, yaitu tiupan dua kali pendek yang diikuti panjang dan tiupan panjang satu kali. Perbedaan keduanya dapat dilihat pada **Tabel 9.1**.

**Tabel 9.1** Perbedaan isyarat peluit wasit

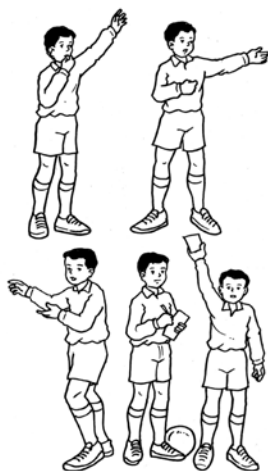
Isyarat peniupan peluit sebanyak	
Dua kali pendek kemudian panjang	Satu kali panjang
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemain harus siap memasuki lapangan pertandingan.</li> <li>2. Berakhirnya babak pertama.</li> <li>3. Berakhirnya babak kedua.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dimulainya pertandingan.</li> <li>2. Diberhentikannya pertandingan sementara, dikarenakan:               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. bola keluar lapangan,</li> <li>b. terjadinya pelanggaran,</li> <li>c. terjadinya gol,</li> <li>d. ada pemain mengalami luka berat,</li> <li>e. adanya hujan sangat deras, yang tidak memungkinkan untuk bertanding.</li> </ol> </li> </ol>

**Sumber:** Dokumen penerbit, 2009

##### b) Gerakan tangan

Berikut ini isyarat-isyarat tangan yang diberikan wasit selama pertandingan.

- (1) Di awal pertandingan mengangkat salah satu tangan ke arah hakim garis dan para pemain. Tujuannya agar mereka siap karena pertandingan akan dimulai.
- (2) Mengangkat satu tangan, baik tangan kanan ataupun tangan kiri, lurus ke atas. Artinya telah terjadi pelanggaran, sehingga memperoleh hadiah berupa tendangan bebas tidak langsung.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

**Gambar 9.9** Beberapa isyarat wasit sepak bola

- (3) Satu tangan menunjuk tempat tertentu, dan tangan satunya menunjuk arah tertentu. Berarti menunjukkan tempat terjadinya pelanggaran dan arah bola.
- (4) Salah satu tangan menunjuk titik tengah, yang artinya telah terjadi gol yang sah.
- (5) Mengangkat kedua tangan sejajar di depan badan. Posisi telapak tangan menghadap ke bawah. Selanjutnya, menyilangkan kedua tangan di depan. Artinya tidak terjadi pelanggaran.
- (6) Menggantungkan kedua tangan sejajar di samping badan. Posisi telapak tangan menghadap ke depan, kemudian membuat gerakan seperti mendorong. Artinya meminta pemain untuk mundur ke belakang.
- (7) Memegang kartu dan mengangkatnya ke atas. Artinya memberikan sanksi atau hukuman berupa kartu (kartu kuning atau merah) kepada pemain yang telah melakukan pelanggaran.

## 2) Isyarat hakim garis

Hakim garis memberikan isyarat dengan mengangkat bendera, baik diangkat lurus ke atas atau diangkat ke depan sejajar bahu. Tujuannya adalah untuk memberitahu wasit supaya menghentikan permainan sementara karena adanya pelanggaran, bola keluar lapangan, pemain dalam posisi *offside*, atau hal-hal lainnya. Berikut ini beberapa pedoman hakim garis dalam memberi isyarat.

- a) Mengangkat bendera ketika melihat adanya pelanggaran tetapi wasit tidak melihatnya. Setelah wasit meniup peluit untuk menghentikan pertandingan, hakim garis menunjuk tempat terjadinya pelanggaran dan tim yang berhak menguasai bola, dengan menggunakan bendera.
- b) Menunjuk ke arah gawang ketika bola keluar lapangan melewati garis gawang sehingga dihasilkan tendangan gawang.
- c) Menunjuk ke sudut lapangan yang menjadi area tendangan sudut, ketika terjadi *corner kick*.
- d) Mengangkat bendera dan menunjuk ke arah bola atau tim yang berhak melakukan lemparan ke dalam, jika bola keluar melewati garis samping lapangan.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

**Gambar 9.10** Beberapa isyarat hakim garis sepak bola.

## B.

## Bola Voli



### Tujuan Pembelajaran

- \* Menerapkan pola pertahanan pada permainan bola voli
- \* Melaksanakan pertandingan dan perwasitan bola voli

Pada semester I kalian telah mempelajari teknik penyerangan dalam bola voli. Sebagai materi lanjutan, di bab ini akan diuraikan teknik pertahanan bola voli. Pertahanan diterapkan untuk mengantisipasi serangan lawan. Serangan tim lawan dapat dipatahkan jika tim memiliki pertahanan yang kokoh. Dari pertahanan ini diharapkan tim dapat melakukan serangan balik terhadap tim lawan. Untuk membentuk sistem pertahanan yang solid, maka tiap-tiap pemain harus menguasai teknik-teknik dasar untuk menerima serangan.

### 1. Teknik Menerima Serangan

Menerima serangan lawan disebut “dig”. Beberapa teknik dalam menerima serangan yaitu menjangkau, baik dengan dua tangan atau satu tangan. Teknik lainnya yaitu berguling dan meregangkan kaki. Faktor penting dalam melakukan gerakan menjangkau adalah membaca serangan lawan sehingga dapat mengetahui arah datangnya *spike* atau tip. Di sisi lain, teknik berguling digunakan pemain ketika mengejar bola yang jatuh cukup jauh dari posisi bertahan semula. Teknik ini membantu pemain untuk berdiri kembali secepat mungkin. Sementara itu, teknik meregangkan kaki digunakan untuk menjangkau bola tanpa menjatuhkan diri. Teknik ini membuat pemain dapat menjangkau bola yang pada kondisi normal tidak dapat diterima.

### 2. Taktik Melakukan Bendungan

Bendungan (*block*) merupakan pertahanan lapisan pertama dalam menghadapi serangan lawan. Tujuan *blocking* adalah untuk menutup sebagian lapangan permainan sendiri dari tim lawan. *Blocking* yang berhasil adalah bola *smash* tim lawan berhasil diblok dan memantul kembali ke lapangan lawan, atau bola *blocking* memantul ke atas ke arah bidang permainan sendiri, atau tim lawan mengarahkan bola serangannya ke arah pemain lawannya yang berada dalam posisi bertahan. Ada beberapa teknik melakukan *blocking* yang sering digunakan dalam bola voli dan akan diuraikan berikut ini.

#### a. Blok Tunggal

Blok tunggal dilakukan hanya oleh satu orang pemain. Tetapi, taktik ini kadang tidak berhasil menghentikan serangan lawan, dikarenakan semakin sempit area blok maka semakin luas daerah tersisa yang harus dijaga pemain bertahan. Berikut ini cara melakukan blok tunggal.

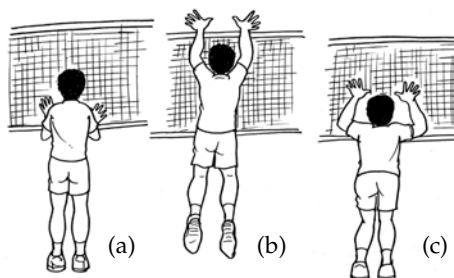
##### 1) Persiapan

- Berdirilah dalam jarak kurang lebih 0,3 m (1 kaki) dari net dengan posisi menghadap lawan.
- Posisi tangan sejajar bahu, dengan telapak tangan menghadap ke depan dan posisi jari-jari terbuka.



### Info Kita

Kesalahan dalam blocking dapat dikelompokkan menjadi 2 kategori, yaitu kesalahan dalam teknik dan kesalahan dalam perhitungan waktu. Kesalahan dalam teknik biasanya membuat bola memantul pada keadaan yang membuat pemain belakang kesulitan untuk bereaksi. Kesalahan dalam perhitungan waktu biasanya menyebabkan pemain kehilangan kesempatan untuk melakukan blocking.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

**Gambar 9.11** Teknik melakukan blok tunggal: (a) persiapan, (b) pelaksanaan, (c) gerakan lanjutan.

- c) Amatilah posisi dan gerakan pengumpan.
- d) Setelah pengumpanan, konsentrasikan perhatian pada penyerang.
- e) Tempatkan setengah dari lebar tubuh pada sisi pemukul lawan.
- f) Tunggulah dengan posisi tangan sejajar bahu dan jari tangan dibuka dengan lebar.
- g) Setelah pengumpan memberikan umpan, tekuklah lutut dan angkat tangan.
- h) Menjaga posisi tetap pada posisi tinggi selama pergerakan.

## 2) Pelaksanaan

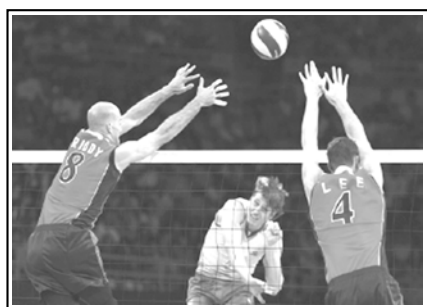
- a) Melakukan lompatan sesaat setelah penyerang melompat.
- b) Melakukan penetrasi ke lapangan lawan.
- c) Tariklah kedua tangan ke bawah.
- d) Kembali ke lantai dan mendarat dengan kedua kaki.

## 3) Gerakan lanjutan

- a) Tekuklah lutut untuk meredam pendaratan.
- b) Berpalinglah dari net dengan cepat untuk mengetahui posisi bola.
- c) Kembali ke posisi semula dan bersiap meneruskan permainan.

## b. Blok Ganda

Blok ganda dilakukan oleh dua orang pemain. Akibatnya, daerah blok semakin lebar sehingga daerah yang tersisa yang harus dijaga pemain bertahan semakin kecil. Cara melakukan blok ganda sama seperti blok tunggal. Yang membedakan hanya jumlah pemain yang melakukannya. Berikut ini tahap-tahap melakukan blok ganda.



Sumber: [www.img07.beijing2008.cn](http://www.img07.beijing2008.cn), 2009

**Gambar 9.12** Pemain melakukan blok ganda.

## 1) Persiapan

Tahapan persiapan untuk melakukan blok ganda sama seperti ketika melakukan blok tunggal. Perbedaannya, karena *blocking* dilakukan oleh 2 pemain, ketika *block* dilakukan di sisi lapangan, pemain yang berada pada posisi tersebut bersiap melakukan blok, kemudian pemain di posisi tengah bergabung dengan pemain tersebut. Ketika bergerak, pemain tengah tersebut harus memerhatikan pemain lain yang bersiap melakukan *blocking*.

## 2) Pelaksanaan

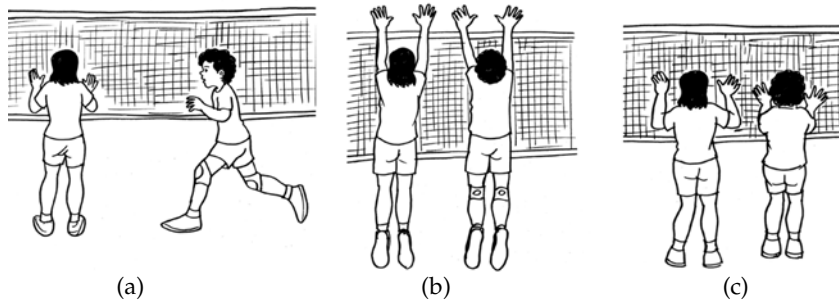
Sama halnya seperti tahap persiapan, tahap pelaksanaan juga sama dengan cara melakukan blok tunggal. Hanya saja, ketika melakukan lompatan dilakukan secara bersamaan dengan *blocker* yang lain. Kekompakan kedua *blockers* sangat memengaruhi keberhasilan *blocking*. Selain kekompakan, teknik pendaratan yang benar juga penting untuk diperhatikan demi faktor keselamatan, untuk menghindari kemungkinan cedera kaki.



### 3) Gerakan lanjutan

Gerakan lanjutan yang harus dilakukan masing-masing pemain ketika melakukan blok ganda sama seperti melakukan blok tunggal, yaitu dengan mengikuti langkah-langkah berikut ini.

- Tekuklah lutut untuk meredam pendaratan.
- Berpalinglah dari net dengan cepat untuk mengetahui posisi bola.
- Kembali ke posisi semula dan bersiap meneruskan permainan.

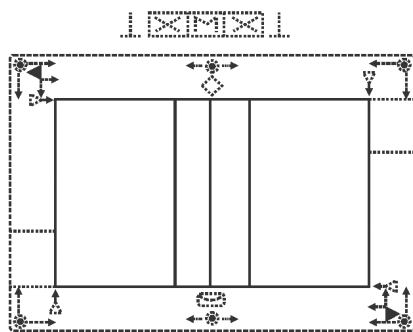


Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ **Gambar 9.13** Teknik melakukan blok ganda: (a) persiapan, (b) pelaksanaan, (c) gerakan lanjutan.

### 3. Perwasitan Bola Voli (Lanjutan)

Sebuah pertandingan bola voli dipimpin oleh petugas, yaitu seorang wasit I, wasit II, dan *linesmen*. Khusus untuk *linesmen*, jika pertandingan berskala internasional maka diharuskan memasang empat *linesmen*. Namun, jika pertandingan di bawah skala internasional, maka diperbolehkan hanya memasang dua *linesmen*. Penempatan masing-masing petugas lapangan ditunjukkan oleh **Gambar 9.14**.



- S = wasit I
- D = wasit II
- M = pencatat
- A = hakim garis (4 orang)
- ▲ = hakim garis (2 orang)
- O = pemungut bola (5 orang)
- L = pembersih lantai
- X = pengeras suara dan operator papan skor listrik

Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ **Gambar 9.14** Penempatan petugas lapangan dalam permainan bola voli.

#### a. Tanggung Jawab Wasit I

Wasit I dalam permainan bola voli bertugas memimpin pertandingan dan sudah memegang tanggung jawab sebelum pertandingan dimulai, ketika pertandingan sedang berlangsung, hingga pertandingan berakhir, dan sesudah pertandingan berlangsung, yang kesemuanya dapat dilihat pada **Tabel 9.2**.

**Tabel 9.2** Tangung jawab wasit I dalam bola voli

Tanggung Jawab Wasit I		
Sebelum Pertandingan	Selama Pertandingan Berlangsung	Sesudah Pertandingan
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melihat dan memeriksa kondisi lapangan dan perlengkap-an yang digunakan.</li> <li>2. Melakukan undian untuk menentukan tim yang melakukan servis dan pemilihan lapangan.</li> <li>3. Mengawasi kegiatan pemanasan tim yang akan bertanding.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menentukan tim yang memperoleh giliran servis, pentabiran, sentuhan pada jalan bola servis, serta menentukan kesalahan-kesalahan seperti: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. kesalahan pukulan servis,</li> <li>b. kesalahan dalam menyentuh bola,</li> <li>c. kesalahan di atas net dan garis horizontalnya,</li> <li>d. kesalahan yang terjadi bersamaan.</li> </ol> </li> <li>2. Tidak memperbolehkan terjadinya perdebatan atas pengajuan kapten. Wasit kemudian harus bisa menjelaskan suatu penafsiran dan penerapan peraturan.</li> <li>3. Memberi izin pencatatan pada lembar skor atas protes yang diajukan kapten tim, dikarenakan ketidaksepahaman kapten terhadap penafsiran wasit.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengesahkan skor dengan menandatangani daftar skor.</li> <li>2. Segera menuju ruang wasit.</li> </ol>

Sumber: Dokumen penerbit, 2009

#### b. Tugas Wasit II

Wasit II dalam bola voli secara umum merupakan pembantu wasit I. Namun, pada kondisi tertentu wasit II dapat menggantikan, mewakili, dan melaksanakan tugas wasit I. Sementara itu, secara khusus wasit II memiliki tugas-tugas berikut ini.




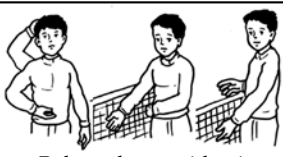




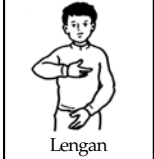

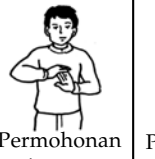
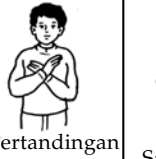
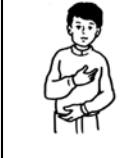

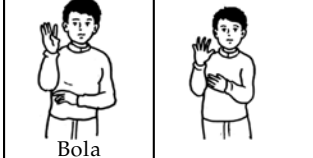

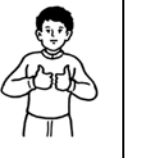
- 1) Mengawasi posisi pemain, baik selama pertandingan berlangsung atau ketika perpindahan tempat pada set penentuan.
- 2) Mengawasi gerak-gerik para pemain cadangan. Selanjutnya, melaporkannya pada wasit I jika menemukan kesalahan sikap.
- 3) Mencegah pemain cadangan melakukan pemanasan di luar lapangan pertandingan ketika permainan berlangsung.
- 4) Mengawasi jumlah *time out* dan pergantian pemain yang sudah dilakukan tiap tim, kemudian melaporkannya pada wasit I dan pelatih tim.
- 5) Menyetujui permintaan *time out* yang sah dan mengawasi jangka waktu perlaksanaannya.
- 6) Menolak pengajuan *time out* yang tidak sah.
- 7) Dapat menunjukkan kesalahan lain tanpa meniup peluit, meskipun bukan daerah yang menjadi tanggung jawabnya, namun tidak boleh menekan wasit I.
- 8) Menentukan perlu atau tidaknya pengeringan permukaan lantai permainan yang dianggap basah atau licin.

#### c. Tanggung Jawab Linesmen

Penempatan *linesmen* (hakim garis) adalah berbeda jika pertandingan menggunakan dua *linesmen* atau empat *linesmen*.

- 1) Jika menggunakan dua *linesmen*, maka masing-masing berdiri di sudut berseberangan atau secara diagonal pada sudut bebas. Tujuannya agar dapat mengawasi garis belakang dan garis samping pada posisi terdekat.
  - 2) Jika menggunakan empat *linesmen*, masing-masing berdiri di daerah bebas pada jarak kira-kira 1 - 3 m dari tiap sudut lapangan. Posisi mereka menghadap perpanjangan garis imajiner yang harus diawasinya.
- Tiap-tiap hakim garis tersebut bertanggung jawab untuk memberi isyarat mengenai kesalahan yang menjadi wewenangnya.

#### d. Isyarat-isyarat Wasit dan Petugas Bola Voli Lainnya

Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ Gambar 9.15 Isyarat wasit dan petugas bola voli.

## C. Bola Basket

Selain taktik penyerangan yang sudah kalian pelajari di semester I, sistem pertahanan yang baik juga diperlukan untuk memperoleh kemenangan. Pertahanan bertujuan tidak memberi kesempatan lawan mencetak angka. Pertahanan yang solid didukung oleh para pemain bertahan yang menguasai dasar-dasar pertahanan individu yang sangat baik.

### 1. Pola Pertahanan

Dasar dari pertahanan yang baik adalah gerakan kaki yang bagus. Seorang pemain bertahan harus mengantisipasi lawannya dengan menggerakkan kaki dan membentuk posisi menjaga yang sah di jalur lawan.



#### Tujuan Pembelajaran

- \* Menerapkan pola pertahanan pada permainan bola basket
- \* Melaksanakan pertandingan dan perwasitan bola basket



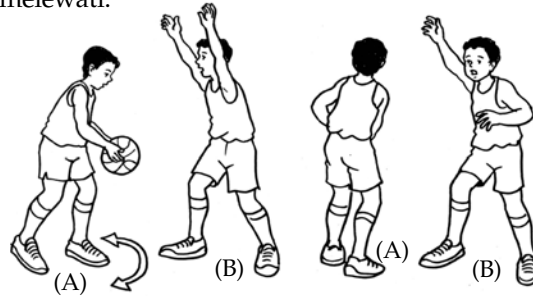
Jump shot adalah sebuah gerak berhenti mendadak yang kuat, terkontrol, dan menggunakan dua kaki, yang mungkin bisa membantu seorang penyerang memantapkan kaki yang akan digunakan sebagai poros, menghindari traveling, dan mempertahankan keseimbangan tubuh yang baik.

Tanggung jawab utama pemain bertahan adalah tidak membiarkan pemain penyerang melakukan *dribble drive* ke ring basket atau melakukan *jump shot* secara terbuka.

#### a. Sikap Tubuh

Tubuh diposisikan sedemikian rupa sehingga siap melindungi daerahnya dari serangan lawan. Sikap jaga dalam bertahan mengikuti langkah-langkah berikut ini.

- 1) Menekuk kedua lutut. Posisi badan agak condong ke depan dan punggung hampir lurus.
- 2) Selalu mengawasi pergerakan lawan dan bola.
- 3) Berdiri dengan bertumpu pada kedua kaki.
- 4) Pada kondisi tertentu, berdiri dengan bertumpu pada ujung-ujung kaki dengan selalu menjaga keseimbangan.
- 5) Mengangkat lengan dan tangan ke atas kepala atau melompat secara vertikal untuk menghalangi operan dan pandangan tembakan lawan.
- 6) Merentangkan lengan atau siku ketika penyerang mencoba melewati.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

**Gambar 9.16** Sikap tubuh pemain bertahan (B) menghalangi penyerang (A).

#### b. Gerakan Kaki

Teknik mengolah kaki sangat diperlukan untuk memenangkan langkah pada waktu melakukan pertahanan. Berikut ini cara melakukan olah kaki.

- 1) Pergerakan dilakukan dengan cara pendekatan, menggeser, dan langkah mundur.
- 2) Pada posisi jaga tetap menjaga jarak dari pemain lawan agar tidak terjadi kontak. Jika terjadi kontak akan dinyatakan *foul*.
- 3) Tidak boleh melakukan langkah silang.
- 4) Mengambil jarak lebih cepat satu langkah dalam mengikuti *pen-dribble*.
- 5) Merapat dan mencegah lawan yang akan melakukan *shooting*.
- 6) Tidak meloncat sebelum pasti lawan meloncat lebih dulu.
- 7) Pandanglah pinggang lawan untuk menghindari tipuan.
- 8) Menghadap dan menutup jalan pemotong yang menuju daerah basket.

#### c. Teknik Bertahan

Pola pertahanan basket bertujuan untuk mencegah terjadinya bola masuk ke dalam ring basket. Seorang pemain bertahan diperbolehkan untuk melindungi dirinya dari pemain penyerang untuk menghindari cedera.

Jika pemain lawan akan menyerangnya, ia boleh berputar, namun tidak boleh bergerak menuju lawannya atau menjulurkan kaki atau lengan keluar dari tubuhnya. Berikut ini beberapa langkah melakukan taktik pertahanan.

- 1) *Pressing*, yaitu melakukan penjagaan yang sangat ketat terhadap lawan.
- 2) *Full court press*, yaitu suatu sistem atau taktik dari pertahanan agresif guna mencegah lawan yang sedang menguasai bola untuk bergerak sampai 10 detik, supaya lawan membuat kesalahan.
- 3) *Recreating defence*, yaitu cara bertahan suatu regu yang dimulai pada saat bola berpindah pada penguasaan lawan, yaitu kelima pemain mundur sambil bertahan.

#### d. Pertahanan Bersama

Berikut ini jenis-jenis pola pertahanan dalam bola basket.

##### 1) Pertahanan satu lawan satu (*pertahanan man-to-man*)

Sistem pertahanan ini mengharuskan setiap pemain bertahan menjaga atau menempel satu orang penyerang. Pemain bertahan ini membayangi pergerakan pemain penyerang, dan posisinya selalu berada di antara ring basket dan pemain penyerang.

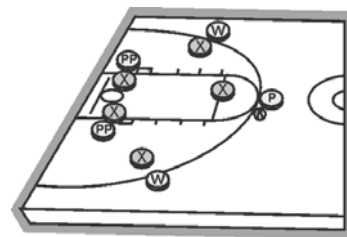
Pemilihan dan penempatan pemain bertahan disesuaikan dengan karakteristik pemain penyerang lawan yang dilihat berdasarkan kecepatan, posisi, tinggi badan, dan kemampuan. Berikut ini tugas-tugas pemain bertahan pada pola satu lawan satu.

- a) Melindungi ring basket sepanjang pertandingan.
  - b) Menerapkan tekanan bertahan pada pemegang bola.
  - c) Mempersulit pemegang bola dalam men-*dribble*, mengumpan, atau menembak bola.
  - d) Berusaha menjauhkan bola dari bagian tengah daerah tiga detik.
  - e) Meminimalkan kesempatan tembakan kedua dengan menutup pemain penyerang dan melakukan *rebound*, setelah lawan berhasil memasukkan bola.
  - f) Memberikan bantuan bertahan kepada rekan tim yang sudah dikalahkan oleh pemain penyerang.
  - g) Melakukan pembayangan secara konsisten.
- 2) *Pertahanan zona* (*pertahanan daerah*)

Pertahanan zona menerapkan sistem dimana setiap pemain bertahan bertugas menjaga suatu daerah di lapangan, bukan menjaga seorang pemain penyerang. Tanggung jawab utama pemain adalah mencegah lawan mencetak angka dari daerahnya. Pertahanan zona yang umum digunakan pertahanan zona 2 - 1 - 2 dan 1 - 3 - 1.

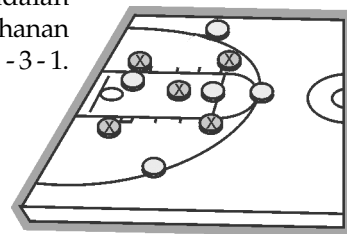
##### a) Pertahanan zona 2 - 1 - 2

Sistem pertahanan ini digunakan untuk menghadapi lawan dengan pemain dalam yang kuat. Zona ini menempatkan dua pemain bertahan di area samping ring basket, satu di tengah area tiga detik, dan dua di sudut garis tembakan bebas. Sistem pertahanan ini memiliki keuntungan dan kelemahan, seperti ditunjukkan oleh **Tabel 9.3**.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

**Gambar 9.17** Posisi pertahanan satu lawan satu.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

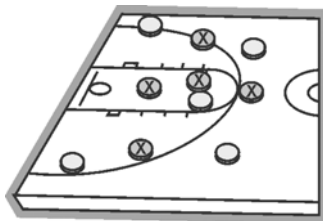
**Gambar 9.18** Pertahanan zona 2 - 1 - 2.

**Tabel 9.3** Keuntungan dan kelemahan pertahanan zona 2 - 1 - 2

Keuntungan pertahanan zona 2 - 1 - 2	Kelemahan pertahanan zona 2 - 1 - 2
Pola pertahanan ini menempatkan lebih banyak pemain bertahan di dekat ring basket. Hal ini akan membantu tim bertahan dalam menahan para pemain lawan yang kuat di area dalam. Keuntungan lainnya dalam melakukan <i>defensive rebound</i> .	Memberi lebih banyak peluang kepada lawan untuk melakukan <i>jump shot</i> dari perimeter, terutama tembakan tiga angka.

Sumber: Dokumen penerbit, 2009

b) *Pertahanan zona 1 - 3 - 1*



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

**Gambar 9.19** Pertahanan zona 1 - 3 - 1.

Pola pertahanan ini bagus untuk menciptakan situasi yang menjebak dan menimbulkan terjadinya perpindahan bola. Sistem ini menempatkan seorang pemain bertahan di daerah tiga detik di dekat ring basket, seorang pemain di tengah garis tembakan bebas, seorang pemain sayap di kedua sisi pemain bertahan yang menjadi pemain ujung dan berada tepat di ujung lingkaran.

Tujuan formasi ini adalah untuk memaksa penyerang membawa bola ke arah pinggir lapangan untuk menciptakan jebakan, terutama di sudut-sudut perpotongan *baseline* dan garis tepi lapangan. Formasi ini memiliki keuntungan dan kelemahan, yang diperlihatkan oleh **Tabel 9.4**.

**Tabel 9.4** Keuntungan dan kelemahan zona 1 - 3 - 1

Keuntungan pertahanan zona 1 - 3 - 1	Kelemahan pertahanan zona 1 - 3 - 1
Strategi jebakan yang berhasil membantu menciptakan situasi berupa <i>jump ball</i> dan perpindahan bola untuk tim yang diserang.	Jebakan yang tidak berhasil, pemain penyerang yang menguasai bola kemungkinan bisa melangkah atau melakukan <i>dribble</i> melewati para pemain bertahan yang membuat jebakan dan berhasil memberi umpan kepada pemain penyerang yang ditempatkan di dekat ring basket.

Sumber: Dokumen penerbit, 2009

## 2. Perwasitan Bola Basket (Lanjutan)

Setelah mengetahui tugas dan wewenang wasit seperti yang sudah dijelaskan di Semester I, berikut ini akan dijelaskan pedoman serta isyarat yang dilakukan wasit dalam permainan bola basket.

### a. Pedoman dalam Mewasiti

Dalam kondisi tertentu, terkadang para petugas lapangan mengambil keputusan yang berbeda dalam waktu bersamaan. Oleh karena itu, untuk menghindari situasi tersebut petugas dapat berpegang pada prinsip-prinsip berikut ini.

- 1) Jika terjadi pertentangan pendapat, misalnya menentukan pihak yang menyebabkan bola keluar lapangan, ini menjadi situasi *jump ball*. Salah satu pihak dapat menarik keputusannya jika ia merasa rekannya berada di posisi yang tepat untuk membuat keputusan.



- 2) Jika pada saat bersamaan seorang petugas menyatakan *violation* (pelanggaran) dan petugas lain menyatakan *foul* (kesalahan), maka *foul* dipandang lebih baik. Namun, jika mereka sepakat yang terjadi adalah *violation*, maka *foul* diabaikan, kecuali itu adalah *technical, unsportsmanlike* atau *disqualifying foul* yang harus dipinalti.
- 3) Jika, setelah suatu *foul*, tembakan harus diberi angka, petugas yang menyatakan *foul* harus memutuskan apakah bola masuk itu dihitung atau tidak. Jika kedua petugas menyatakan *foul*, maka petugas terdekat atau yang berada di depan permainan yang bergerak, mengambil catatan *foul* di meja penilai, dan menentukan apakah bola masuk itu dihitung atau tidak.
- 4) Ketika menyatakan *foul*, petugas yang bersangkutan harus memutuskan apakah pemain yang dinyatakan *foul* sedang dalam aksi menembak atau tidak, dan apakah permainan akan dimulai lagi dengan lemparan bebas atau lemparan ke dalam.
- 5) Bertanggung jawab untuk memutuskan apakah bola masuk bernilai 2 atau 3 ada di *trail official*. Ketika ada tembakan yang dilakukan dekat *lead official* ia boleh membantu rekannya. Namun, hanya *trail official* yang bisa memberikan isyarat akhir untuk tembakan yang sukses untuk meja penilai.
- 6) Jika waktu telah habis atau sinyal 24 detik berbunyi dan para petugas berbeda pendapat apakah bola masuk dihitung atau tidak, maka wasitlah yang berhak memutuskan.



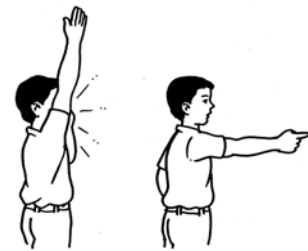
Sumber: [www.mob.ubaya.ac.id](http://www.mob.ubaya.ac.id), 2009

**Gambar 9.20** Seorang wasit bola basket sedang memimpin pertandingan.

#### b. Isyarat Petugas

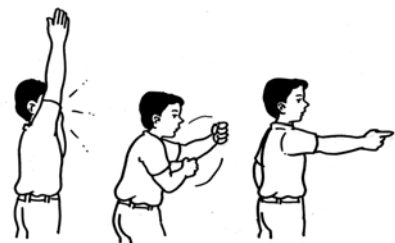
Isyarat petugas dilakukan untuk memberikan informasi kepada semua pihak, yaitu pemain, pelatih, pencatat nilai, rekan petugas, penonton, komentator, dan sebagainya mengenai kejadian yang terjadi.

- 1) Jika bola keluar lapangan, maka petugas yang bertanggung jawab atas garis tersebut segera meniup peluit sambil menghentikan *game clock* dengan tangan diangkat ke atas dan telapak tangan terbuka. Selanjutnya, memberitahu arahan permainan berikutnya.
- 2) Jika terjadi *violation*, petugas yang bertanggung jawab atas permainan segera meniup peluit sambil menghentikan *game clock*, kemudian menunjukkan pelanggaran dengan jelas, dan menunjukkan arahan permainan selanjutnya.
- 3) Ketika terjadi *foul*, yang harus dilakukan petugas adalah:
  - a) meniup peluit sambil mengangkat satu lengan dengan tangan terkepal untuk menghentikan *game clock*;
  - b) tangan satunya menunjuk ke pemain yang menyerang;



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

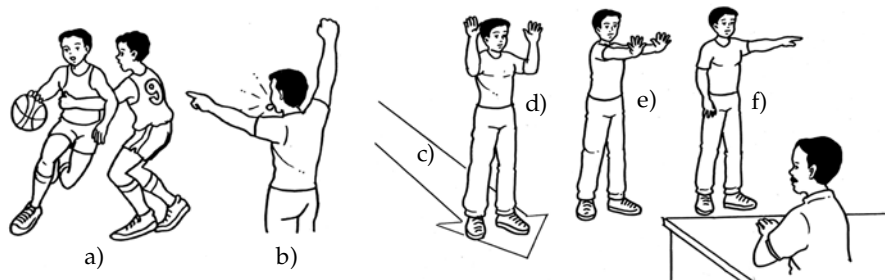
**Gambar 9.21** Isyarat petugas ketika bola keluar lapangan.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

**Gambar 9.22** Isyarat petugas ketika terjadi *violation*.

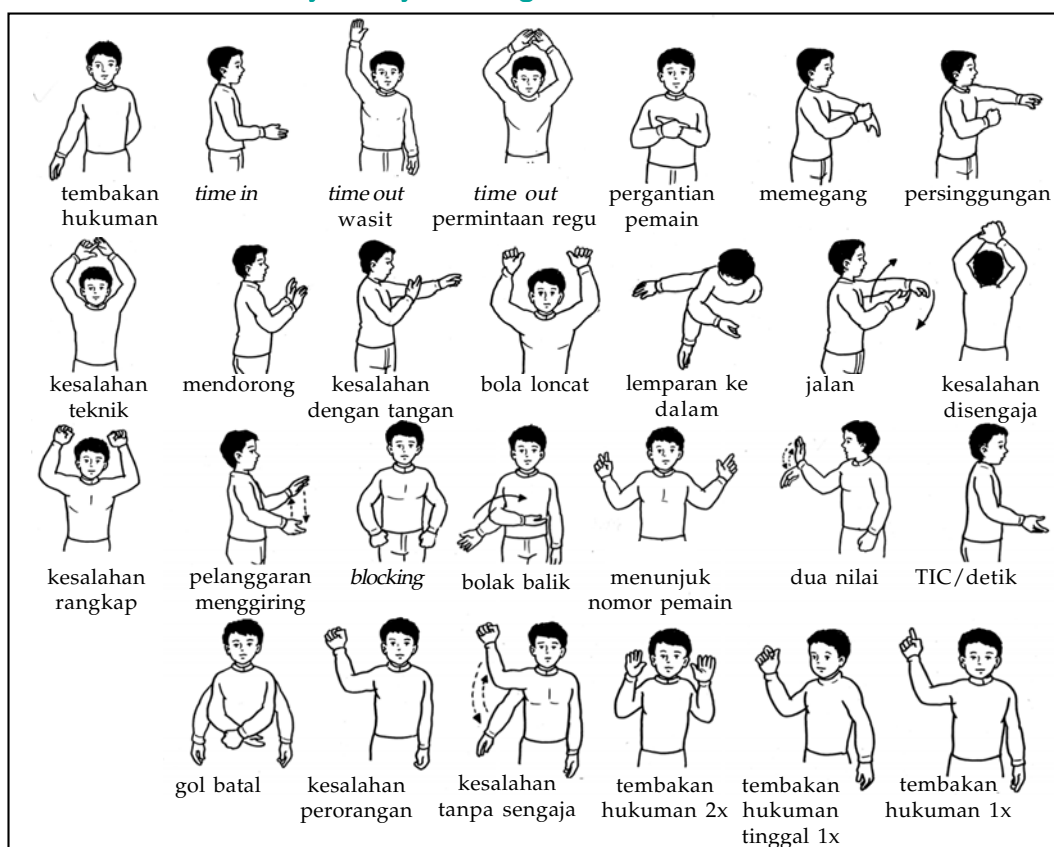
- c) berlari menuju meja penilai, mengambil posisi yang mudah dilihat pencetak nilai dan jarak 6 - 8 m;
- d) memberi isyarat mengenai nomor pemain yang melakukan kesalahan;
- e) menunjukkan kesalahan yang dilakukan pemain, misalnya mendorong, memeluk, dan sebagainya;
- f) menunjukkan pinalti atau arahan permainan selanjutnya untuk melengkapi prosedur isyarat.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

**Gambar 9.23** Isyarat petugas ketika terjadi foul.

### c. Isyarat-Isyarat Tangan Wasit dalam Bola Basket



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

**Gambar 9.24** Isyarat-isyarat wasit pada permainan bola basket.

## Refleksi Diri

Sepak bola, bola voli, dan bola basket adalah permainan yang menyenangkan. Selain itu, permainan tersebut juga dapat memberikan pelajaran moral yang dapat kalian terapkan dalam kehidupan sehari-hari, baik sebagai makhluk individu ataupun makhluk sosial.

- *Kerja sama*, permainan bola besar adalah permainan tim, jadi salah satu kunci keberhasilan adalah kekompakan dan kerja sama tim. Gotong-royong dan kerja sama juga perlu kalian tanamkan dalam bersosialisasi dengan teman dan lingkungan sekitar. Tentunya kerja sama yang bermanfaat dan positif.
- *Kejujuran*, sebuah pertandingan selalu mengedepankan *fair play*. Bermain dengan jujur dan sportif adalah salah satu kuncinya. Kalian harus menerapkan prinsip ini mulai dari sekarang sebagai pelajar, misalnya dengan tidak mencontek waktu ujian, agar menjadi kebiasaan positif hingga berada di lingkungan kerja.
- *Berjiwa besar*, dari pertandingan ada yang menang dan ada yang kalah. Memiliki jiwa besar untuk menerima kekalahan dan mengakui keunggulan lawan adalah sikap mental yang dapat kalian tiru. Kegagalan bukan akhir segala-galanya, tapi jadikan kegagalan sebagai awal keberhasilan.
- *Pantang menyerah*, tidak ada kata menyerah dan kalah bagi pemain sepak bola hingga wasit meniup peluit tanda berakhirnya pertandingan, sehingga selalu berusaha di setiap detiknya untuk memperoleh peluang mencetak gol. Milikilah jiwa pantang menyerah untuk meraih cita-cita dan keinginan kalian.

## Bintang Kita



**Sumber:**

[www.kumbang.net](http://www.kumbang.net), 2009

## Hendro Kartiko

Hendro Kartiko adalah pemain sepak bola Indonesia yang berposisi sebagai penjaga gawang. Hendro lahir di Banyuwangi pada tanggal 24 April 1973. Oleh karena kepalanya yang plontos, ia sering disebut "Fabian Barthez Indonesia". Perjalanan karir sepak bola Hendro Kartiko dimulai di Prosela Treblasala (1989), kemudian Glemore Banyuwangi (1989), Persewangi Banyuwangi (1990 - 1991), PS Unmuh Jember (1992 - 1994), Persid Jember (1994 - 1995), dan Mitra Surabaya (1995 - 1998).

Periode 1998 - 2000, Hendro menjadi pemain di klub Persebaya Surabaya, selanjutnya pada 2000 - 2002 di PSM Makassar, dan 2003 di PSPS Pekanbaru. Pemain ini kembali ke Persebaya pada 2003 - 2004, kemudian pindah ke Persija Jakarta pada 2005 - 2006, dan akhirnya pada 2007 menjadi bagian tim Arema Malang.

Selain di tingkat klub, Hendro Kartiko juga menjadi salah satu pemain nasional Indonesia. Pemain dengan tinggi badan 175 cm ini memulai karirnya di tim nasional pada tahun 1996. Ia telah lebih dari 50 kali memperkuat tim nasional Indonesia dan merupakan salah satu pemain dengan penampilan terbanyak. Debutnya di tim nasional terjadi di Ajang Piala Asia (*Asian Cup*) 1996 ketika melawan Kuwait. Pada waktu itu ia menggantikan posisi Kurnia Sandy yang mengalami cedera, dan memperoleh hasil seri 2 - 2. Pada Piala Asia 2000, penampilannya membuat ia ditetapkan sebagai kiper utama tim Bintang Asia 2000 oleh AFC. Sementara itu, di Piala Asia 2004 ia terpilih sebagai "*Man of The Match*" ketika Indonesia bertemu Qatar, dimana Indonesia menang dengan skor 2 - 1. Gelar penjaga gawang terbaik di Indonesia pernah diraihinya pada tahun 1999.

## Ringkasan Materi

- \* Sepak bola adalah permainan bola besar dalam bentuk tim yang mengutamakan kemampuan mengolah bola dengan menggunakan kaki seperti *dribbling*, *juggling*, *passing*, dan *shooting*, disamping kemampuan lain seperti *trapping*, *heading*, dan *chick and turns*.
- \* Posisi pemain yang diperlukan dalam melakukan penyerangan antara lain pengatur serangan, pembantu serangan, penyerang, dan pemancing lawan.
- \* Jenis-jenis pola pertahanan dalam sepak bola yaitu pola pertahanan *man - to - man* dan pola pertahanan daerah (*zone marking*).
- \* Posisi wasit dan hakim garis selama pertandingan sepak bola tergantung pada kejadian yang sedang berlangsung, misalnya di permulaan permainan, ketika tendangan gawang, ketika tendangan sudut, atau ketika tendangan hukuman.
- \* Isyarat wasit sepak bola adalah berupa bunyi peluit yang dilanjutkan dengan menggerakkan tangannya.
- \* Isyarat hakim garis sepak bola adalah dengan mengangkat bendera.
- \* Teknik menerima serangan dalam permainan bola voli yaitu menjangkau, berguling, dan meregangkan kaki.
- \* *Blocking* merupakan pertahanan lapisan pertama dalam menghadapi serangan lawan dengan tujuan untuk menutup sebagian lapisan permainan sendiri dari tim lawan.
- \* Teknik melakukan *blocking* dapat dibedakan menjadi blok tunggal dan blok ganda. Blok tunggal dilakukan oleh seorang pemain, sedangkan blok ganda dilakukan oleh dua orang pemain.
- \* Petugas dalam pertandingan voli terdiri atas seorang wasit I, wasit II, dan *linesmen*.
- \* Pola pertahanan pada permainan bola basket bertujuan untuk tidak memberi kesempatan lawan mencetak angka.
- \* Jenis-jenis pola pertahanan dalam bola basket yaitu pertahanan satu lawan satu (*man - to - man*) dan pertahanan zona (pertahanan daerah).
- \* Isyarat wasit bola basket adalah dengan meniup peluit diikuti dengan gerakan tangan.



## EVALUASI

### Tugas Mandiri

#### A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat!

1. Posisi pemain sepak bola berikut yang *tidak* diperlukan dalam menyusun pola penyerangan adalah ...
  - a. *striker*
  - b. pembantu serangan
  - c. pemancing lawan
  - d. *smasher*
  - e. pengatur serangan
2. Berikut ini beberapa kemampuan individu yang harus dimiliki pemain sepak bola dalam mengolah bola, *kecuali* ...
  - a. *shooting*
  - b. *heading*
  - c. *passing*
  - d. *chick and turns*
  - e. *jumping smash*

3. Faktor yang menyebabkan sebuah tim melakukan pertahanan adalah adanya ... .
  - a. *pressing*
  - b. *blocking*
  - c. *passing*
  - d. *diving*
  - e. *trapping*
4. Pandai melakukan *shooting* dan mengontrol bola di area gawang lawan merupakan karakteristik pemain pada posisi ... .
  - a. libero
  - b. gelandang bertahan
  - c. *striker*
  - d. sayap kanan
  - e. sayap kiri
5. Posisi wasit saat terjadi tendangan pinalti adalah ... .
  - a. di belakang gawang
  - b. di tengah lapangan
  - c. di samping kiri sejajar bola
  - d. di samping gawang sejajar kiper
  - e. di samping kanan sejajar bola
6. Posisi wasit ketika terjadi tendangan gawang adalah ... .
  - a. di pinggir lapangan
  - b. di dekat gawang
  - c. pada posisi sejajar dengan pemain kedua terakhir tim penendang bola
  - d. searah garis diagonal
  - e. di tengah lapangan
7. Ketika wasit mengangkat tangan kanannya ke atas berarti ... .
  - a. terjadi pelanggaran
  - b. terjadi gol
  - c. tidak terjadi pelanggaran
  - d. pertandingan dimulai
  - e. meminta pemain mundur
8. Yang dilakukan wasit ketika melihat pemain belakang melakukan *handball* di sekitar gawangnya adalah ... .
  - a. meniup peluit dan memberi teguran
  - b. meniup peluit dan memberi kartu merah
  - c. memberi kartu merah langsung
  - d. meniup peluit dan memberikan hukuman tendangan pinalti
  - e. memberi kartu kuning
9. Ketika melihat seorang penyerang dalam posisi *offside*, maka yang dilakukan hakim garis adalah ... .
  - a. meniup peluit dan menghentikan permainan
  - b. mengangkat bendera
  - c. memberikan kartu kuning
  - d. memberikan kartu merah
  - e. memberikan hukuman tendangan bebas tidak langsung
10. Jika wasit meniup peluit dan salah satu tangan menunjuk titik tengah menunjukkan bahwa ... .
  - a. tidak terjadi pelanggaran keras
  - b. pertandingan akan dimulai
  - c. telah terjadi *handball*
  - d. bola masuk gawang secara sah
  - e. terjadi tendangan pinalti
11. Ketika menerima servis, bola kemudian dioperkan ... .
  - a. ke daerah sasaran
  - b. ke tengah lapangan, lokasi dimana bola dapat diteruskan menjadi sebuah umpan
  - c. sehingga bola tidak dapat dijadikan umpan
  - d. sedemikian rupa sehingga menjadi bola bebas untuk lawan
  - e. dengan sangat jelek sehingga lawan memperoleh angka

12. *Spike* dilakukan ke daerah ... .
  - a. di antara dua pemain lawan
  - b. lapangan lawan yang kosong
  - c. luar lapangan
  - d. tepat ke arah blok lawan
  - e. tepat ke arah pemain bertahan yang berada di lapangan belakang
13. Servis dilakukan ke ... .
  - a. daerah di antara dua pemain
  - b. lapangan lawan
  - c. tempat strategis di lapangan lawan
  - d. pemain lawan yang paling lemah
  - e. luar lapangan
14. Setelah menerima bola kedua, maka bola tersebut ... .
  - a. diumpankan kepada penyerang
  - b. dioperkan dengan lengan depan ke penyerang
  - c. dikirimkan melewati net
  - d. dimatikan dengan *smash*
  - e. dibiarkan keluar
15. Ketika menerima bola bebas, maka pemain ... .
  - a. mengembalikan bola menyeberangi net
  - b. mengoper dengan operan lengan depan kepada pengumpan
  - c. mengoper dengan operan *overhead* kepada pengumpan
  - d. melakukan *spike*
  - e. membiarkan bola
16. Pada saat menjangkau sebuah *spike*, seorang pemain akan ... .
  - a. tetap berdiri dan menggunakan satu tangan
  - b. tetap berdiri dan menggunakan dua tangan
  - c. menjatuhkan diri atau berguling hanya jika diperlukan
  - d. menjatuhkan diri atau berguling baik diperlukan ataupun tidak
  - e. melakukan *spike* balasan
17. Mengawasi pemanasan yang dilakukan pemain tim yang bertanding merupakan tanggung jawab ... .
  - a. wasit I
  - b. wasit II
  - c. *linesmen*
  - d. pencatat skor
  - e. pelatih
18. Petugas yang bertanggung jawab menyetujui dan menolak pengajuan *time out* adalah ...
  - a. wasit I
  - b. wasit II
  - c. asisten pelatih
  - d. pelatih
  - e. pencatat skor
19. Posisi kedua tangan disilangkan di depan merupakan syarat wasit bola voli yang menyatakan ...
  - a. bola masuk
  - b. pergantian pemain
  - c. pertandingan berakhir
  - d. permintaan *time out*
  - e. pindah daerah lapangan
20. Pertandingan bola voli yang dilaksanakan dalam *event* olimpiade, menggunakan hakim garis sebanyak ... .
  - a. 2 orang
  - b. 4 orang
  - c. 5 orang
  - d. 6 orang
  - e. 8 orang



21. Pola pertahanan berikut ini yang *tidak* digunakan pada permainan bola basket adalah ...
  - a. *man to man*
  - b. 4 - 4 - 2
  - c. 1 - 3 - 1
  - d. 3 - 2
  - e. 2 - 1 - 2
22. Berikut ini cara mengolah kaki dalam melakukan pertahanan, *kecuali* ... .
  - a. melakukan langkah silang
  - b. menutup jalan pemotong yang menuju ke daerah basket
  - c. melakukan langkah mundur
  - d. menjaga jarak
  - e. mencegah lawan melakukan *shooting*
23. Jumlah *umpire* dalam pertandingan basket ada ... .
  - a. 1 orang
  - b. 2 orang
  - c. 3 orang
  - d. 4 orang
  - e. 5 orang
24. Teknik bertahan dengan melakukan penjagaan yang sangat ketat terhadap lawan disebut ... .
  - a. *blocking*
  - b. *pressing*
  - c. *defence*
  - d. *full court press*
  - e. *recreating defence*
25. Sistem pertahanan dimana setiap pemain menjaga satu lawan menggunakan pola ... .
  - a. *man to man*
  - b. pertahanan daerah
  - c. 2 - 1 - 2
  - d. 1 - 3 - 1
  - e. 1 - 2 - 2
26. Menciptakan jebakan sehingga menimbulkan perpindahan bola merupakan tujuan dari pola pertahanan ... .
  - a. *man to man*
  - b. 2 - 1 - 2
  - c. 1 - 3 - 1
  - d. 1 - 2 - 2
  - e. 2 - 2 - 1
27. Yang dilakukan wasit ketika melihat kesalahan yang dilakukan pemain adalah ... .
  - a. meniup peluit dan berlari menuju meja penilai
  - b. mengepalkan tangan
  - c. menunjuk kesalahan pemain
  - d. meniup peluit dan mengangkat satu lengan dengan tangan terkepal
  - e. menunjuk pemain yang melakukan kesalahan
28. Isyarat wasit berupa mengepalkan tangan kanan ke atas sejajar kepala menunjukkan ...
  - a. lemparan ke dalam
  - b. kesalahan disengaja
  - c. kesalahan perorangan
  - d. pergantian pemain
  - e. pelanggaran menggiring
29. Wasit bola basket menyilangkan kedua tangannya berarti terjadi ... .
  - a. pergantian pemain
  - b. persinggungan
  - c. tembakan hukuman
  - d. kesalahan disengaja
  - e. lemparan bebas
30. Jenis kesalahan (*foul*) yang diisyaratkan wasit dengan menempelkan ujung jari pada telapak tangan satunya adalah ... .
  - a. kesalahan ganda
  - b. kesalahan disengaja
  - c. kesalahan perorangan
  - d. kesalahan teknik
  - e. kesalahan tanpa sengaja

### B. Kerjakanlah soal-soal berikut!

1. Jelaskan tujuan susunan pola pertahanan dan pola penyerangan dalam sepak bola!
2. Jelaskan prinsip *zone marking* dalam sepak bola!
3. Jelaskan posisi wasit dan hakim garis sepak bola ketika terjadi tendangan sudut!
4. Apakah yang menyebabkan pertandingan sepak bola dihentikan sementara?
5. Bagaimanakah cara melakukan *blocking* tunggal dalam permainan bola voli?
6. Jelaskan tanggung jawab wasit I dalam bola voli sebelum pertandingan dimulai!
7. Jelaskan penempatan hakim garis bola voli untuk pertandingan berskala internasional!
8. Jelaskan sikap jaga yang tepat dalam melakukan pola pertahanan bola basket!
9. Apakah keuntungan dan kelemahan pola pertahanan 2 - 1 - 2 dalam bola basket?
10. Apakah yang dilakukan petugas dalam bola basket ketika terjadi *foul*?

### Tugas Kelompok

1. Dalam sebuah pertandingan sepak bola mempertemukan tim A dan tim B. Tim A memperoleh tendangan sudut di lapangan tim B. Setelah tendangan dilakukan bola mengenai tangan salah satu pemain tim A, dan berhasil masuk gawang. Gol tersebut disahkan oleh wasit, tetapi diprotes oleh para pemain tim B karena mereka beranggapan telah terjadi *handball*. Wasit tetap bersikukuh pada keputusannya karena ia tidak melihat adanya *handball*. Hal ini memancing emosi para pemain tim B dan *official*-nya, sehingga menyebabkan terjadinya kekacauan. Bagaimana menurut pendapat kalian mengenai peristiwa tersebut? Tindakan apa yang akan diambil pengawas pertandingan? Diskusikan dalam kelompok belajar kalian!
2. Diskusikan dalam kelompok kalian, taktik bendungan mana yang lebih efektif dan menguntungkan dalam bola voli? Berikan alasannya!
3. Sebuah tim basket P akan menghadapi tim basket Q yang secara fisik ataupun keterampilan bagus. Selain itu, tim Q juga memiliki kualitas yang bagus dalam melakukan tembakan jarak jauh. Pola pertahanan apa yang cocok untuk diterapkan tim P? Berikan penjelasan berdasarkan diskusi kelompok!

### Tugas Praktik

Buatlah dua tim basket, dengan masing-masing tim terdiri atas 5 orang. Kedua tim tersebut memperoleh tugas untuk menjaga satu ring basket. Satu tim bermain menyerang dan tim lainnya memainkan pertahanan satu lawan satu.

Buatlah situasi menyerang 5 lawan 5 separuh lapangan.

Para pemain bertahan memfokuskan pada kegiatan membayangi dan berganti penyerang yang dibayangi ketika para pemain penyerang bergerak bebas dengan menggunakan berbagai pembayangan dan potongan.

Taktik apa yang dilakukan tim kalian ketika berusaha melindungi ring basket?

Bagaimana cara kalian berkomunikasi dengan rekan satu tim saat bertahan?

### Sistem Penilaian

Penilaian terhadap tugas diberikan berdasarkan pada dua hal, yaitu terhadap *aspek psikomotor* dan *aspek kecakapan*.

1. Penilaian aspek psikomotor dibedakan menjadi dua, yaitu berdasarkan kesempurnaan dalam melakukan tugas, seperti keterampilan dalam melakukan gerakan.
2. Penilaian aspek kecakapan berdasarkan pada beberapa hal, seperti kecakapan dalam kerja sama, merumuskan hipotesis, mengidentifikasi variabel, merancang suatu penelitian, vokasional dasar, dan vokasional khusus.



## Permainan Bola Kecil



Sumber: [www.tribun-timur.com](http://www.tribun-timur.com), 2009

**Gambar 10.1** Permainan *softball* memerlukan kecepatan dan ketangkasan.

Tahukah kalian persamaan antara kasti dan *softball*? Ya, keduanya dilakukan secara berkelompok. Salah satu kelompok berhak untuk memukul dan kelompok satunya sebagai penjaga. Berlari merupakan teknik yang sangat diperlukan karena kegiatan tersebut berupa permainan gerak cepat. Oleh karena itu, kecepatan dan ketangkasan sangat dibutuhkan dalam permainan ini. Permainan ini sangat menyenangkan, karena dilakukan beregu dan kerja sama yang baik dari pemain di tiap posisi harus terjalin dengan baik. Posisi apa sajakah yang ada dalam permainan *softball*?

### Kata Kunci

*first baseman, force out, glove, home plate, home run, infield, inning, left fielder, middle fielder, outfield, pitcher, pitcher's plate, right fielder, second baseman, shortstop, sliding, third baseman*

## A.

### Cara Bermain Softball



#### Tujuan Pembelajaran

- \* Mengetahui formasi pemain softball
- \* Melakukan permainan softball sesuai posisinya

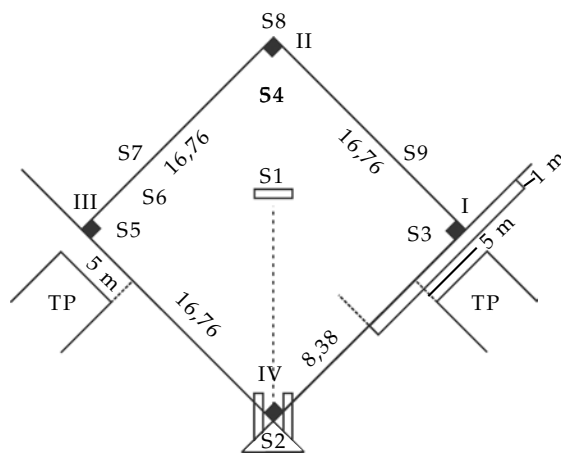
*Softball* adalah olahraga yang sangat populer di Amerika Serikat. Olahraga ini mirip dengan bisbol. *Softball* dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing tim terdiri atas sembilan pemain. Selain kecepatan dan ketangkasan, olahraga ini juga membutuhkan stamina yang kuat.

Untuk dapat bermain *softball*, seorang pemain harus memiliki kemampuan dasar seperti melambungkan bola, lari menuju *base*, dan meluncur dengan baik. Selain itu, seorang pemain juga harus mengetahui benar mengenai kedudukannya dalam tim, mengetahui tugas dan kewajiban yang harus dilakukannya sesuai dengan posisi masing-masing.

#### 1. Lapangan dan Formasi Pemain Softball

Lapangan *softball* berupa tanah datar tanpa rintangan, dengan ukuran panjang sisi adalah 16,78 m; 16,78 m; 16,76 m; 16,76 m. Dalam lapangan dibagi menjadi empat base, di mana *base* I, II, dan III berbentuk bujur sangkar dengan ukuran 38 x 38 cm. Sementara itu, *base* ke IV berbentuk segilima dengan ukuran 43 cm, 22 cm, 30 cm, 30 cm, 22 cm.

Perhatikan **Gambar 10.2!** Masing-masing pemain menempati posisinya sesuai tugas dan fungsinya.



#### Keterangan:

- S1 : *pitcher*
- S2 : *catcher*
- S3 : penjaga base 1
- S4 : penjaga base 2
- S5 : penjaga base 3
- S6 : *shortstop* (*short fielder*)
- S7 : *left fielder* (penjaga kiri lapangan)
- S8 : *middle fielder* (penjaga tengah lapangan)
- S9 : *right fielder* (penjaga kanan lapangan)
- TP : tempat pembantu

Sumber: Dokumen penerbit, 2009

**Gambar 10.2** Lapangan *softball* beserta posisi pemainnya.

Pada permainan *softball*, untuk nomor putra dan putri terdapat perbedaan jarak antara *pitcher* dengan *base* IV. Pada nomor putri; jaraknya 10,6 m; sedangkan untuk putra jaraknya 13,07 m.

Garis 1 meter pada **Gambar 10.2** merupakan batas yang diperbolehkan untuk *baserunner* (pelari base) untuk menghindari ketikan *baseman* (penjaga base). Sementara itu, tempat pembantu ditempati oleh pembantu yang bertugas memberi petunjuk kepada pemukul dan pelari base.

## 2. Keahlian Dasar Pemain Softball

Agar dapat melakukan permainan *softball* dengan baik, maka seseorang harus menguasai teknik-teknik dasar permainan ini. Berikut ini beberapa kemampuan dasar seorang pemain *softball*.

### a. Melempar Bola (*Throwing*)

Dalam olahraga *softball*, pelari *base* dan bola menempuh jarak yang lebih pendek karena ukuran lapangannya lebih kecil dibanding bisbol. Cengkeraman dijaga konstan sehingga pemain dapat mengembangkan suatu kontrol dan ritme yang baik dalam melakukan lemparan. Kontrol bola yang banyak digunakan adalah mencengkeram bola di antara ibu jari dan jari telunjuk serta jari tengah.

### b. Menangkap Bola (*Catching*)

Tipe bola yang harus dikuasai pemain adalah bola yang melayang di udara dan bola yang telah melambung kemudian menggelinding di tanah dengan kecepatan tertentu. Pengamatan terhadap bola bergerak merupakan faktor penting dalam menangkap bola. Berikut ini cara menangkap bola *softball*.

- 1) Jika posisi bola di bawah pinggang, maka cara menangkapnya dengan merapatkan jari-jari kelingking.
- 2) Jika bola menyentuh sarung tangan, maka pemain harus segera menangkapnya dengan menggerakkan tangan kanan ke atas bola kemudian mencengkeramnya.

### c. Memukul Bola (*Batting*)

Kekuatan ayunan ketika memukul bola sebagian besar bertumpu pada kaki belakang. Kepala pemukul agak ke depan dibanding posisi badan, sedangkan tangan mencengkeram pemukul dengan kuat. Kayu pemukul diayunkan setinggi lambungan bola, dan sementara diayunkan, kaki kiri bergerak ke depan ke arah *pitcher* dengan langkah menyeret, dan berhenti setelah bola dipukul. Selanjutnya, mengambil langkah pertama menuju *base I*.

### d. Menghadang Bola tanpa Ayunan (*Bunting*)

*Bunting* merupakan peristiwa di mana bola secara sah disentuh dengan pemukul tanpa ayunan (*bat*). Cara melakukannya dengan menghadang laju bola menggunakan pemukul secara pelan-pelan, sehingga bola ke dalam area permainan yang sah (*infield*). Tujuan melakukan *bunting* adalah agar bola jatuh di dekat *home base*. Oleh karena itu, dalam melakukannya diarahkan ke garis *base* di sisi-sisi lapangan.

### e. Lari ke Base dan Meluncur (*Baserunning and Sliding*)

Setelah memukul bola, selanjutnya pemukul segera berlari menuju *base I*. Begitu mencapai *base I*, ia disebut *pelari base* (*baserunner*). Pelari *base* tetap berada di *base* sampai *pitcher* melepas bola, dan ia bersiap-siap meninggalkan *base* dengan satu kaki bertumpu pada *base* tersebut, agar ia tidak di "tik" oleh lawan. Pergerakan *baserunner* ini sesuai dengan aba-aba pembantu yang berada di dekat *base I* dan *III*.



Ada dua tipe bola yang harus dikuasai oleh setiap pemain *softball*, yaitu:

1. bola yang masih di udara dan belum menyentuh tanah,
2. bola yang telah melambung dan menggelinding di tanah dengan kecepatan bervariasi.



Sumber:

[www.pon.d-infokom-jatim.go.id](http://www.pon.d-infokom-jatim.go.id), 2009

■ **Gambar 103** Seorang pemain *softball* melakukan *batting*.



Teknik lanjutan setelah berlari adalah *sliding*. *Sliding* adalah berhenti pada suatu *base* sambil menahan luncuran, yang dilakukan dengan cara menjatuhkan badan ke depan atau ke belakang agar susah di “tik”.

Luncuran yang paling umum digunakan adalah luncuran mengait. Teknik ini memungkinkan seorang pelari *base* menyentuh *base* sambil tetap menjaga jarak maksimum dengan penjaga *base*.



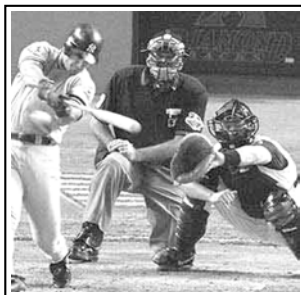
Sumber:

www.speakwell.com, 2009

**Gambar 10.4** Seorang *pitcher* melakukan *pitching*.



Seorang *pitcher* yang andal mampu melakukan lemparan bola dengan bermacam-macam cara untuk menyulitkan *batter*. Kadang lintasan bola dapat dibuat melengkung dan menukik tajam saat mencapai *batter*.



Sumber:

www.google.co.id, 2009

**Gambar 10.5** Posisi *catcher* berada di belakang *batter*.

### 3. Posisi Penjagaan Lapangan

Setiap pemain *softball* menempatkan diri pada posisinya masing-masing dan melaksanakan tugas serta tanggung jawab sesuai posisinya tersebut.

#### a. Pelempar Bola (*Pitcher*)

Seorang *pitcher* harus pandai mengoordinasikan antara gerakan lengan, bahu, serta badannya. Selain itu, pemain pada posisi ini dituntut untuk memiliki keberanian, tekad kuat, dan kondisi fisik yang baik. Oleh karena itu, mempunyai lengan yang panjang, lentur, dan kuat merupakan nilai plus seorang *pitcher*. Berikut ini tugas-tugas seorang *pitcher*.

- 1) Melempar bola terhadap pemukul/ *batter*.
- 2) Membantu tugas pemain yang menempati posisi di belakang *home plate*.
- 3) Menjaga *base I* ketika penjaga *base I* (*first baseman*) mengambil bola.
- 4) Membantu menjaga area di belakang *base II* dan *base III*, ketika ada lemparan dari *outfield*.
- 5) Membantu penjagaan jika ada lemparan ke arah *home plate*.

Dalam menempati posisinya seorang *pitcher* harus mengikuti langkah-langkah berikut ini.

- 1) Menghadap lurus ke arah pemukul dengan kedua kaki menginjak kaki tempat *pitcher* (*pitcher's plate*).
- 2) Posisi bahu sejajar dengan *base I* dan *base III*, dengan kedua tangan memegang bola.
- 3) Dalam melakukan lemparan, untuk pemain yang tidak kidal, kecepatannya bertumpu pada bola dengan melenturkan pergelangan tangan secara tajam selagi tangan melewati paha kanan di bawah pinggang ketika bola dilepaskan.
- 4) Pada lambungan terakhir, tangan berada di bawah pinggang dan pergelangan tangannya tidak terlalu jauh dari badan dibanding sikunya.

#### b. Penangkap Bola (*Catcher*)

*Catcher* adalah penjaga yang berada di belakang pemukul untuk menangkap bola. Berikut ini tanggung jawab seorang *catcher*.

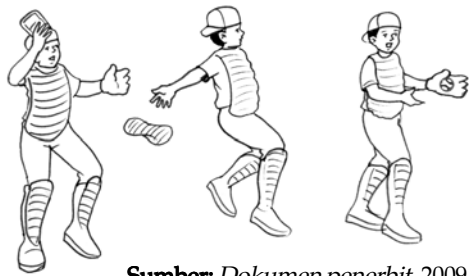
- 1) Menangkap setiap lambungan bola yang dilakukan *pitcher*.
- 2) Mengarahkan permainan defensif dan strategi yang digunakan oleh keseluruhan anggota tim
- 3) Mengetahui kelemahan pemukul dan menerapkan strategi yang tepat untuk memanfaatkannya.



- 4) Menangkap bola yang dipukul dan melambung/menggeling di dekat posisinya.

Posisi *catcher* adalah di antara *home plate* dan *back stop*, dengan posisi jongkok di belakang pemukul dan mengenakan sarung tangan khusus. Seorang *catcher* yang baik memenuhi kriteria-kriteria berikut ini.

- 1) Memiliki daya refleksi yang baik dan memiliki kemampuan melempar bola secara tepat ke setiap *base* yang dituju.
- 2) Memiliki kecepatan dan kesigapan menanggapi setiap peluang yang diperoleh timnya.
- 3) Mengetahui karakter dan tipe bermain *pitcher*-nya, sehingga *catcher* dapat mengarahkan *pitcher* dalam mengambil suatu tindakan. Oleh karena itu, seorang *catcher* bertugas untuk memberitahu *pitcher* menentukan tipe lemparan yang cocok untuk menghadapi seorang pemukul (*batter*).



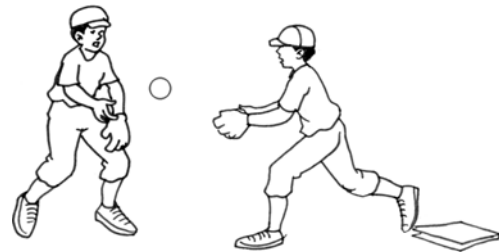
Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ **Gambar 10.6** Cara *catcher* menangkap bola melambung.

### c. Penjaga Base I (*First Baseman*)

Penjaga base I (*first baseman*) pada **Gambar 10.2** berada di S3. Posisinya berada dua langkah di dalam garis *base* pertama dan dua langkah ke arah *base IV* (*home plate*) dari garis *base I* ke II. Tugas utama *first baseman* adalah menangkap bola bila mungkin, sedangkan tugas lainnya dijelaskan berikut ini.

- 1) Menjaga *base I* dan menangkap bola yang dipukul atau dilempar ke area tersebut.
- 2) Membuat *force out* (mati terpaksa) pemain lawan. Caranya dengan menyentuh *base* pertama atau melempar bola pada pemain lain yang menjaga *base I*. Cara lain adalah dengan melempar bola pada *base II*.
- 3) Menghentikan pemain pada *home plate*.
- 4) Membantu menjaga belakang pada *base II*.
- 5) Melanjutkan lemparan dari lapangan sisi kanan.

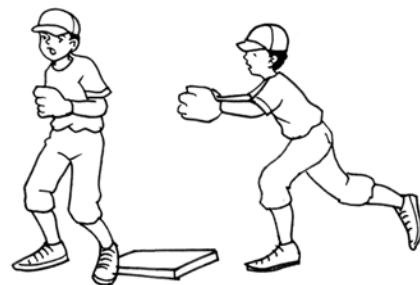


Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ **Gambar 10.7** Cara melempar bola pada *base* pertama.

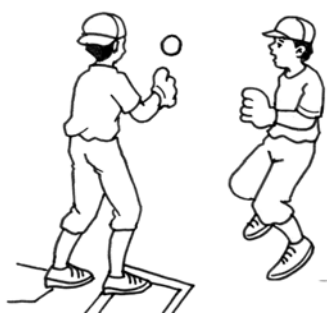
Berikut ini beberapa hal yang dilakukan pemain pada *first baseman*.

- 1) Konsentrasi terhadap gerak bola dan merentangkan sarung tangan untuk bersiap-siap menangkap bola.
- 2) Ketika bola datang *first baseman* melangkah maju dengan kaki terdekat. Kaki belakang tetap menempel pada *base*.
- 3) Berusaha menjangkau bola, menangkap, dan menggerakkan kaki dari *base* secepat mungkin.
- 4) Meninggalkan *base* untuk menangkap bola yang lambat, karena lemparannya yang kurang bagus.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ **Gambar 10.8** Cara bermain pada *base* pertama.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ **Gambar 10.9** Cara bermain pada *base* kedua.

#### d. Penjaga Base II (*Second Baseman*)

Penjaga *base* II berada di antara *base* pertama dan *base* kedua. *Second baseman* harus memiliki kemampuan melakukan bermacam-macam tipe lemparan. Posisi ini berperan seperti pemancar terhadap bola yang berbalik ke arah kanan dan tengah lapangan. Beberapa tugas *second baseman* dijelaskan berikut ini.

- 1) Menjaga daerah kekuasaannya, yaitu di antara *base* I dan *base* II.
- 2) Mengetik pemain yang berlari dari *base* I ke *base* II. Mengetik adalah menyentuh pemain lawan dengan bola.
- 3) Membuat *force out* (mati terpaksa) dengan cara melempar bola ke arah *base* I atau *base* II.
- 4) Membantu menjaga *base* I ketika *first baseman* memungut bola.
- 5) Membantu menjaga daerah belakang *base* II jika *shortstop* menjaga *base* II.
- 6) Meneruskan lemparan dari *outfield* ke *infield*.
- 7) Berperan penting dalam permainan ganda yang dimulai oleh *short-stop*.

#### e. *Shortstop*

*Shortstop* adalah penjaga lapangan depan, yang berada di antara *base* II dan *base* III. *Shortstop* juga harus menguasai semua tipe lemparan. Posisi pemain ini hampir sama dengan *second baseman*. Berikut ini beberapa tugas *shortstop* sesuai posisinya di lapangan.

- 1) Menjaga bola hasil pukulan yang berada di area kekuasaannya.
- 2) Menempati *base* II ketika melakukan *bunting*.
- 3) Menjaga *base* II pada permainan ganda.
- 4) Melakukan lemparan panjang kepada *first baseman*.
- 5) Melakukan lemparan bawah tangan terhadap bola di atas tanah.
- 6) Memberikan *shortflip* (melempar pendek sambil memutar badan) kepada *first baseman* atau *second baseman* pada permainan ganda.
- 7) Membantu penjaga *base* III ketika terjadi "*stealing*". *Stealing* yaitu ada pelari *base* yang berusaha ke *base* depan sewaktu pemukul mengayunkan kayu pemukulnya, sebelum bola lepas dari tangan *pitcher*.
- 8) Melakukan '*pop-up*' sebanyak mungkin di belakang *base* III. *Pop-up* merupakan pukulan melambung yang lemah.

#### f. Penjaga Base III (*Third Baseman*)

Penjaga *base* III mengambil posisi bertahan pada jarak 4 yard atau sekitar 3,7 meter, di dalam garis *base* III, dan 3,7 meter di belakang sebuah garis imajiner dari *base* II dan *base* III. *Third baseman* adalah seorang pemain *softball* yang memiliki gerakan tangan serta refleksi yang cepat. Selain itu, ia juga memiliki lemparan yang kuat untuk membawa bola dari posisinya ke *base* I. Berikut ini tugas-tugas yang dilakukan oleh *third baseman*.

- 1) Menjaga *base* III yang menjadi daerah kekuasaannya.
- 2) Membuat *force out* dengan cara melempar bola ke *base* I.

- 3) Membantu menjaga daerah belakang *shortstop*.
- 4) Memotong atau meneruskan lemparan bola yang berasal dari *outfielder*.
- 5) Menguasai pukulan *bunt* ke arah *base III* yang berada di bagian samping *infield*. Dalam hal ini, maka *third baseman* mencoba menggiring bola dengan tangan telanjang dan melemparnya dengan gerakan yang sama.

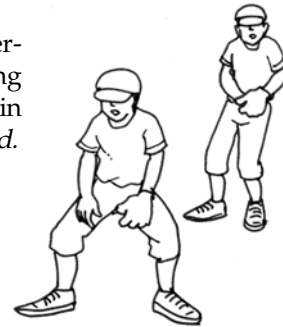
#### g. Outfielder

*Outfielder* adalah penjaga sisi luar lapangan. Dengan memerhatikan kembali **Gambar 10.2**, *outfielder* merupakan pemain yang mengisi posisi *left fielder*, *middle fielder*, dan *right fielder*. Ketiga pemain *outfield* ini juga bertugas membantu menjaga belakang pemain *infield*.

- 1) *Left fielder* bertugas membantu menjaga belakang penjaga *base III* (*third baseman*).
- 2) *Middle fielder* bertugas membantu menjaga belakang penjaga *base II* (*second baseman*) dan *shortstop*.
- 3) *Right fielder* bertugas membantu menjaga belakang penjaga *base I* (*first baseman*) pada *base II* (*second base*).

*Outfielder* merupakan barisan terakhir dari suatu tim defensif. Ketika bola terlempar melampaui barisan ini, kondisi ini sangat cocok untuk melakukan *triple* atau *home run*. *Home run* adalah berlari menuju *home plate* atau *base IV* sebagai *base* terakhir, setelah berhasil memukul bola secara sah dan berhasil melewati *base I*, *base II*, dan *base III*. Seorang *outfielder* harus menguasai kemampuan berikut ini.

- 1) Mampu memperhitungkan pukulan bola yang melambung. Oleh karena itu, pemain ini harus memiliki keterampilan dalam berlari, menangkap, dan melempar.
- 2) Mampu memperhitungkan arah suatu pukulan begitu lepas meninggalkan kayu pemukul.
- 3) Mampu menangkap bola yang sedang melambung di udara. Menangkap bola lambung adalah dengan menggunakan dua tangan. Tujuannya agar bola lebih mudah dikuasai, serta bola lebih cepat diambil dari dalam *glove*, yang selanjutnya dilempar ke tempat lain.
- 4) Menguasai area kekuasaannya dan bergerak dengan cepat.
- 5) Mengetahui kemampuan *pitcher* dan lemparan yang sering mengenai sasaran.
- 6) Mampu memperkirakan kekuatan bola di atas tanah dan mengetahui arah menggelincirnya bola. Selain melambung, bola hasil pukulan kadang hanya bergulir di atas permukaan tanah. Oleh karena itu, langkah yang harus diambil adalah menghentikan gerak bola untuk selanjutnya dilemparkan ke *infield*. Berikut ini cara menghentikan gerak bola.
  - a) Bergerak ke arah bola.
  - b) Melipat lutut dan meletakkan *glove* di samping kaki.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ **Gambar 10.10** Posisi membantu menjaga belakang.



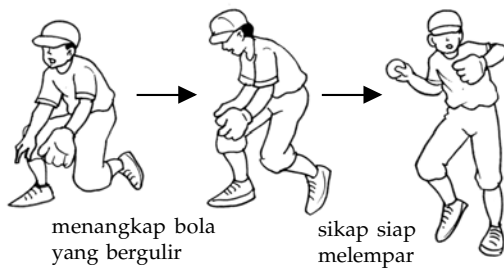
#### Info Kita

Satu run dihasilkan jika seorang pelari secara sah telah menyentuh *base I*, *II*, *III*, dan *home plate* (*base IV*) sebelum terjadi out ketiga. Pemenang permainan adalah tim yang memperoleh run terbanyak.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ **Gambar 10.11** Cara menangkap bola lambung oleh pemain *outfield*.



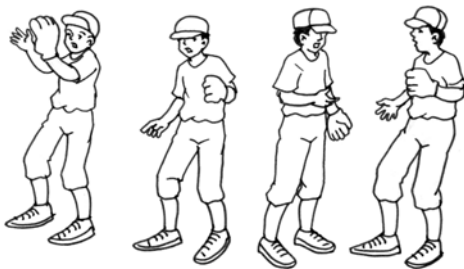
Sumber: Dokumen penerbit, 2009

**Gambar 10.12** Cara menghentikan dan melempar bola yang dilakukan permainan *outfield*.

- c) Meletakkan *glove* di antara kedua kaki. Lemparan yang dilakukan dari *outfield* ke arah *infield* menggunakan lemparan ke atas, sehingga bola bergerak dalam lintasan garis lurus dan kemungkinan untuk tepat sasaran lebih besar.

Selama berada di dalam lapangan dan permainan berlangsung, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh *outfielder*.

- 1) *Outfielder* perlu melakukan perpindahan posisi sesuai tipe permainan *batter* (pemukul).
- 2) *Outfielder* lebih baik bermain terlalu dalam daripada terlalu dekat. Salah satu penyebabnya adalah adanya angin yang memengaruhi lambungan bola yang dipukul ke arah luar lapangan.
- 3) *Outfielder* lebih baik datang menyambut bola daripada membalikkan badan karena adanya bola datang.
- 4) *Outfielder* lebih baik segera lari menjauhi posisi dalam lapangan agar bola datang tidak melewatinya. Hal ini disebabkan pengaruh sinar matahari yang menyilaukan sehingga bola tidak terlihat oleh *outfielder*.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

**Gambar 10.13** Komunikasi yang dilakukan para pemain *outfield*.

- 5) Para pemain *outfield* perlu membangun kerja sama yang solid. Bentuk kerja sama dapat berupa memberi isyarat atau tanda khusus yang ditujukan kepada teman satu regunya. Oleh karena itu, komunikasi yang baik dari tiap pemain sangat diperlukan dalam permainan ini.

## B. Peraturan Permainan Softball



### Tujuan Pembelajaran

- \* Mengetahui dan menerapkan peraturan softball dalam permainan sebenarnya

Olahraga *softball* bernaung di bawah organisasi *baseball* dan *softball*, yaitu *Perbasasi (Persatuan Baseball dan Softball Seluruh Indonesia)*. Organisasi ini menentukan peraturan-peraturan yang berlaku dalam olahraga ini. Peraturan yang diberlakukan pada permainan *softball* meliputi penentuan pemain, pengaturan nilai, sistem permainan, pukulan yang benar dan salah, serta beberapa peraturan lain. Pada bab ini akan diuraikan peraturan permainan *softball* mengenai pemain dan pukulan.

### 1. Pemain

Peraturan yang berkenaan dengan pemain ini mencakup tugas dan hal-hal yang harus diperhatikan pemain sesuai posisinya masing-masing. Selain peraturan tertulis yang sudah ditetapkan, ada beberapa peraturan tidak tertulis yang penting untuk diketahui oleh setiap pemain *softball*.

Tiap pemain harus percaya diri untuk tampil bermain secara sportif, dan bekerja keras dalam melaksanakan tugas dan kewajibannya serta memberikan penampilan yang terbaik untuk tim. Dalam menyikapi hasil akhir yang diperoleh pun, pemain harus menyiapkan mentalnya. Kemenangan adalah harapan tiap tim, namun jika harus kalah, sikap menerima kekalahan dengan lapang dada adalah patut untuk diterapkan.

**a. Pemain**

Satu regu terdiri atas sembilan orang pemain.

**b. Pitcher**

Berikut ini syarat-syarat bagi *pitcher* sebelum melambungkan bola.

- 1) Menginjak *pitcher's plate* (dari persiapan melambung, sampai bola lepas dari tangan).
- 2) Menghadap ke *home base* (*base IV*).
- 3) Menyentuh bola ke tangan yang lain.
- 4) *Pitcher* hanya boleh melempar salah (membuat 'ball') empat kali. Setelah empat kali 'ball', pemukul mendapat 'free walk'.

**c. Catcher**

*Catcher* adalah penjaga belakang. Tempatnya di belakang *base IV*. Tugas utamanya menangkap semua bola yang dilambungkan *pitcher*.

**d. Penjaga Base**

Tugas utamanya "membakar" *base* (menginjak *base* dengan membawa bola) dan "mengetik" (menyentuh pelari dengan bola yang digenggam dan bola ini tidak boleh jatuh). Semua pemain lapangan boleh "mengetik" dan "membakar" *base*.

**e. Pelari Base**

Berikut ini peraturan yang berkenaan dengan pelari *base*.

- 1) Setelah sampai pada *base* yang dituju, pelari *base* tidak boleh melanjutkan larinya, kecuali pada *base I*.
- 2) Bila kejadian pada poin (1) sampai terjadi, dia harus kembali menginjak *base* dan dapat 'ditik' sebelum kembali ke *base* tersebut.
- 3) Setiap kali melepaskan *base*, ia dapat 'ditik'. Jadi, kalau pun ia bermaksud meninggalkan *base*, dalam mengambil ancang-ancang untuk lari, salah satu kakinya harus tetap menginjak *base*.

**f. Pemain Pengganti**

Pergantian pemain hanya diperkenankan asal memenuhi ketentuan-ketentuan berikut ini.

- 1) Kapten regu menghentikannya dan memberitahunya kepada wasit. Wasit akan menghentikan permainan untuk sementara dan memberitahunya kepada pencatat nilai.
- 2) Pemain pengganti dianggap telah masuk dalam pertandingan tanpa hukuman, dalam hal berikut ini.
  - a) Bila ia seorang pemukul, yaitu pada saat dia menempati posisinya dalam tempat pemukul.
  - b) Bila ia seorang *fielder*, yaitu saat ia menempati pemain yang diganti.
  - c) Bila ia seorang pelari, yaitu saat ia menempati *pitcher's plate*.



**Info Kita**

Penggantian pemain hanya dengan pemain yang tertulis dalam daftar.



- 3) Setiap *pitcher* yang namanya sudah terdaftar dalam lembaran nilai, dan diumumkan telah menempati posisinya di *pitcher's plate*, harus menyelesaikan tugasnya sampai pemukul pertama yang dihadapinya telah menyelesaikan giliran memukul atau telah dikeluarkan, dan pemain-pemain lainnya boleh diganti setiap saat dengan pemain lain.
- 4) Pemain yang telah dikeluarkan dari permainan (karena suatu pelanggaran) tidak boleh bermain lagi, kecuali sebagai pembantu.

## 2. Pukulan

Memukul adalah salah satu teknik dasar permainan *softball*. Hak memukul serta pukulan yang benar atau pun salah diuraikan dalam peraturan berikut ini.

### a. Hak Memukul

Setiap tim *softball* memperoleh hak memukul yang sesuai dengan peraturan berikut ini.

- 1) Hak memukul ada tiga kali. Tetapi, pada pukulan pertama atau kedua yang betul, pemukul harus lari ke *base I*. Pada pukulan ketiga yang salah, pemukul boleh memukul lagi, sampai ada pukulan yang betul atau tidak kena, kemudian ia harus lari ke *base I*. Tetapi, jika pukulan yang ketiga tidak kena, *catcher* dapat menangkap lambungan *pitcher* sebelum bola menyentuh tanah, pemukul mati I.
- 2) Jika terjadi pergantian dan ada seorang pemukul yang belum selesai menghabiskan haknya memukul, pemukul ini masih berhak memukul pada *inning* selanjutnya.

### b. Pergantian

Pergantian dilakukan setelah ada 3 mati (3 *out*).

### c. Pukulan Betul

Sebuah pukulan dinyatakan sah jika memenuhi syarat berikut ini.

- 1) Jika bola setelah dipukul, berhenti di dalam lapangan (di antara kedua garis salah).
- 2) Jika bola setelah dipukul, jatuh di dalam lapangan, kemudian berputar keluar melalui lanjutan garis salah.

### d. Pukulan Salah

Sebuah pukulan dinyatakan tidak sah jika memenuhi syarat-syarat berikut ini.

- 1) Jika bola jatuh di luar garis salah dan tetap berhenti di situ.
- 2) Jika bola jatuh di dalam lapangan, kemudian berputar ke luar melewati garis salah antara *base IV* dengan *base I* dan antara *base IV* dengan *base III*.

### e) Pukulan Meleset (Tip Salah)

Sebuah pukulan dinyatakan meleset jika memenuhi syarat-syarat berikut ini.

- 1) Jika bola dipukul tidak kena dengan sempurna dan bola tersebut ditangkap oleh *catcher*, maka pukulan itu disebut "tip salah" atau meleset.
- 2) "Tip salah" pada pukulan ketiga, si pemukul mati satu.



**Info Kita**

Permainan softball terdiri atas 7 *inning*. *Inning* adalah bagian dari permainan dimana satu tim mengalami menjadi tim pemukul dan tim bertahan. Dan terjadi 3 "out" untuk masing-masing tim.



## Refleksi Diri

Titik awal dimulainya permainan *softball* adalah ketika dilemparnya bola oleh *pitcher* kemudian dipukul oleh *batter*. Apa yang diperlukan oleh *pitcher* dan *batter* dalam menjalankan tugasnya itu? Cermat, jeli, fokus, dan pandai membaca serta memanfaatkan setiap kesempatan menjadi peluang adalah beberapa diantaranya. Sikap seperti itu juga penting untuk kalian miliki, sebagai modal dalam belajar ataupun nanti ketika bekerja.

## Bintang Kita



### Ghassani Alamanda

Buah tidak akan jatuh jauh dari pohonnya. Begitu juga dengan atlet *softball* Jabar, R. Ghassani Alamanda kelahiran Bandung, 13 Desember 1990. Darah atlet mengalir dari ayahnya, Boyke Adam., mantan *Portiere* Persib Bandung yang kini menjadi Humas PLN APJ Bogor.

Namun, tidak seperti sang ayah, Manda demikian panggilan akrab Alamanda, juga dua saudaranya, Boky dan Wicky jauh dari sepak bola. Ketiganya bergelut di cabang olahraga *softball* dan *baseball*. Khusus Manda, dia tercatat sebagai pemain Klub Gorgeous Bandung. Dengan *skill* atletik yang dimilikinya, Manda bisa bermain di berbagai posisi. Mulai dari *1st base*, *3rd base*, maupun *shortstop*. Melalui *softball* juga, Manda bisa melanglang hingga ke Guangzhou, Cina. Di Negara tirai bambu itu, Manda bersama atlet *softball* Kota Bogor, Furky Rahmi memperkuat Tim Nasional Yuniior Indonesia di ajang “Asia Pacific Tournament, *Little League Softball*”. Berlaga di Cina menambah jam terbang.

Kiprah siswa SMAN 5 Bandung ini mendapat dukungan penuh dari kedua orangtuanya. Dukungan inilah yang membuat Manda semakin terpacu. Karenanya, ia semakin giat berlatih, termasuk mendapatkan *short training* dari Pelatih Tim PON Jabar asal Filipina, Lee Fransisco. Prestasi yang pernah diraihnya antara lain *Runner Up* Jabar Yuniior 2007, *Runner Up* Surabaya U23 2007, Champion Gorgeous Cup 2006, *Runner Up* Bali U23 2007, Juara ke 3 JLL *Softball Tournament* 2008, *The Best Slugger JLL Softball Tournament* 2008, Juara ke 2 *Asia Pacific Tournament, Little League Softball* di Guangzhou China Juli 2008, dan Juara ke 2 Kejurnas Yuniior 2008.

Sumber:

[www.google.com](http://www.google.com), 2009

## Ringkasan Materi

- \* *Softball* adalah permainan bola kecil dalam bentuk tim yang terdiri atas sembilan pemain.
- \* Keahlian dasar yang harus dimiliki pemain *softball* antara lain melempar bola (*throwing*), menangkap bola (*catching*), memukul bola (*batting*), menghadang bola tanpa ayunan (*bunting*), serta lari ke *base* dan meluncur (*baserunning and sliding*).
- \* Posisi-posisi pemain pada permainan *softball* yaitu *pitcher* (pelempar bola), *catcher* (penangkap bola), *first baseman* (penjaga base I), *second baseman* (penjaga base II), *shortstop*, *third baseman* (penjaga base III), serta *outfielder* yang terdiri atas *left fielder*, *middle fielder*, dan *right fielder*.
- \* *Sliding* adalah berhenti pada suatu *base* sambil menahan luncuran.
- \* *Outfielder* adalah penjaga sisi luar lapangan.
- \* *Home run* adalah berlari menuju *home plate* atau *base IV* sebagai *base* terakhir, setelah berhasil memukul bola secara sah dan berhasil melewati, *base I*, *base II*, dan *base III*.



## EVALUASI

### Tugas Mandiri

#### A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat!

1. Jumlah pemain *softball* dalam satu tim ada ... .
  - a. 5 pemain
  - b. 6 pemain
  - c. 7 pemain
  - d. 8 pemain
  - e. 9 pemain
2. Jumlah *base* dalam lapangan *softball* adalah ... .
  - a. 1 buah
  - b. 2 buah
  - c. 3 buah
  - d. 4 buah
  - e. 5 buah
3. Berikut ini yang *tidak* termasuk susunan pemain dalam *softball* adalah ... .
  - a. *catcher*
  - b. *pitcher*
  - c. *middlefielder*
  - d. *batter*
  - e. *shortstop*
4. Pemain *softball* yang posisinya berada di antara *home plate* dan *back stop* adalah ... .
  - a. *shortstop*
  - b. *left fielder*
  - c. *right fielder*
  - d. *middlefielder*
  - e. *catcher*
5. Pemain yang *tidak* bertugas menjaga daerah *infield* adalah ... .
  - a. *first baseman*
  - b. *second baseman*
  - c. *third baseman*
  - d. *middlefielder*
  - e. *shortstop*
6. Pemain yang bertanggung jawab atas daerah di antara *home plate* dan *base* pertama adalah ... .
  - a. *catcher*
  - b. *pitcher*
  - c. *shortstop*
  - d. *first baseman*
  - e. *second baseman*
7. Jarak antara *pitcher* dan *base IV* pada lapangan *softball* untuk nomor putra adalah ... .
  - a. 8,38 meter
  - b. 10,6 meter
  - c. 13,07 meter
  - d. 16,76 meter
  - e. 16,78 meter
8. Perhatikan beberapa hal berikut!
  - (1) *Throwing*
  - (2) *Hunting*
  - (3) *Batting*
  - (4) *Kicking*
  - (5) *Sliding*
  - (6) *Netting*Keahlian yang harus dimiliki pemain *softball* ditunjukkan oleh nomor ... .
  - a. (1), (2), dan (3)
  - b. (1), (3), dan (5)
  - c. (2), (4), dan (5)
  - d. (3), (4), dan (6)
  - e. (4), (5), dan (6)
9. Taktik ofensif dalam *softball* dengan tujuan agar bola dapat jatuh di dekat *home base* disebut ... .
  - a. *cutting*
  - b. *batting*
  - c. *bunting*
  - d. *running*
  - e. *catching*

10. Pemain yang siap siaga di belakang *batter* dan bertugas menangkap bola adalah ... .
  - a. *catcher*
  - b. *pitcher*
  - c. *shortstop*
  - d. *first baseman*
  - e. *second baseman*
11. Posisi *pitcher* di lapangan ketika pertandingan *softball* berlangsung adalah berhadapan dengan ... .
  - a. *shortstop*
  - b. *batter*
  - c. *first home base*
  - d. *second home base*
  - e. *third home base*
12. Pemain *outfield* yang bertanggung jawab membantu menjaga belakang *first baseman* pada *second base* adalah ... .
  - a. *right fielder*
  - b. *left fielder*
  - c. *middle fielder*
  - d. *east fielder*
  - e. *north fielder*
13. Pemain yang posisinya berada di antara *base* kedua dan *base* ketiga adalah ... .
  - a. *first baseman*
  - b. *second baseman*
  - c. *third baseman*
  - d. *shortstop*
  - e. *pitcher*
14. Berikut ini tugas-tugas seorang *catcher*, kecuali ... .
  - a. menjaga pukulan *bunt*
  - b. menjaga *home plate* untuk mematikan pelari yang akan mencetak skor
  - c. memukul bola yang dilempar *pitcher*
  - d. membantu menjaga belakang *base* pertama
  - e. melempar bola ke *base* satu, dua, dan tiga
15. *Outfielder* yang bertugas menguasai lapangan tengah adalah ... .
  - a. *left fielder*
  - b. *middle fielder*
  - c. *right fielder*
  - d. *first baseman*
  - e. *second baseman*
16. Pemain yang menjaga daerah batas dekat garis batas lapangan dengan daerah lapangan yang luas adalah ... .
  - a. *pitcher*
  - b. *catcher*
  - c. *first baseman*
  - d. *outfielder*
  - e. *second baseman*
17. *Left fielder* adalah pemain yang menguasai daerah permainan yang dibatasi oleh ... .
  - a. garis batas tengah
  - b. garis batas *base* pertama sampai *base* kedua
  - c. *base* pertama sampai *base* kedua
  - d. garis batas *base* ketiga sampai mendekati *base* kedua
  - e. *home plate* dan *base* pertama
18. *Outfielder* yang bertanggung jawab membantu menjaga belakang *third baseman* adalah ... .
  - a. *middle fielder*
  - b. *left fielder*
  - c. *right fielder*
  - d. *north fielder*
  - e. *east fielder*
19. Lemparan bola dari *outfield* ke *infield* menggunakan teknik ... .
  - a. lemparan samping
  - b. lemparan melengkung
  - c. lemparan atas
  - d. lemparan parabola
  - e. lemparan melambung
20. *Shortstop* memiliki kemampuan melakukan pukulan melambung lemah yang disebut ... .
  - a. *shortflip*
  - b. *stealing*
  - c. *bunting*
  - d. *bag*
  - e. *pop up*

### B. Kerjakanlah soal-soal berikut!

1. Sebutkan keahlian dasar yang harus dimiliki pemain *softball*!
2. Jelaskan tugas pembantu pada permainan *softball*!
3. Sebutkan pemain yang bertanggungjawab atas daerah *outfield*!
4. Apakah yang dimaksud dengan *bunting*?
5. Jelaskan tugas seorang *pitcher*!
6. Apakah tanggung jawab pemain pada posisi *catcher*?
7. Jelaskan tanggung jawab penjaga *base* pertama (*first baseman*)!
8. Jelaskan tanggung jawab penjaga *base* kedua (*second baseman*)!
9. Jelaskan tanggung jawab penjaga *base* ketiga (*third baseman*)!
10. Sebutkan tugas masing-masing pemain pada posisi *outfield*!

### Tugas Kelompok

Bentuklah kelompok yang terdiri atas empat siswa!

Carilah artikel dari berbagai media, baik internet, buku, atau sumber informasi lainnya, mengenai olahraga *softball*! Informasi yang dicari meliputi hal-hal berikut ini.

- a. Pemain-pemain *softball* sesuai dengan posisinya.
- b. Pertandingan/kejuaraan *softball* yang pernah terjadi.
- c. Negara-negara yang menyelenggarakan olahraga ini.

Buatlah dalam bentuk kliping atau mini mading!

### Tugas Praktik

Lakukan kegiatan berikut ini untuk berlatih memukul bola!

Siapkan pemukul dan mintalah seorang teman sebagai pelempar bola. Ikutilah langkah-langkah berikut ini.

1. Ambillah posisi dengan kekuatan ayunan sebagian besar bertumpu pada kaki belakang.
2. Posisi kepala pemukul agak ke depan dibanding badannya.
3. Mata selalu siaga mengamati gerakan *pitcher*.
4. Bersamaan dengan gerakan mengayunkan pemukul, kaki kiri bergerak ke depan ke arah *pitcher* dengan langkah menyeret, dan berhenti setelah bola terpukul.
5. Ayunan kayu pemukul adalah setinggi lambungan bola.
6. Ayunan kayu pemukul pada bola sampai ayunan badan bagian pinggang menyebabkan dirinya berubah posisi.
7. Setelah bola dipukul, segera melangkah menuju *base* pertama.

Pada lemparan ke berapakah, kalian dapat melakukan *batting* dengan baik?

Menurut kalian, faktor apa saja yang memengaruhi keberhasilan kalian melakukan *batting*?

### Sistem Penilaian

Penilaian terhadap tugas diberikan berdasarkan pada dua hal, yaitu terhadap *aspek psikomotor* dan *aspek kecakapan*.

1. Penilaian aspek psikomotor dibedakan menjadi dua, yaitu berdasarkan kesempurnaan dalam melakukan tugas, seperti keterampilan dalam melakukan gerakan.
2. Penilaian aspek kecakapan berdasarkan pada beberapa hal, seperti kecakapan dalam kerja sama, merumuskan hipotesis, mengidentifikasi variabel, merancang suatu penelitian, vokasional dasar, dan vokasional khusus.



B A B

# 11

## Atletik



Sumber: [www.static.flickr.com](http://www.static.flickr.com), 2009

■ **Gambar 11.1** Lompat tinggi merupakan salah satu cabang atletik.

Aktivitas atletik apa saja yang ada di sekolah kalian? Selain lari dan jalan, ada nomor lompat yang sering dimasukkan dalam program pembelajaran di tiap sekolah, contohnya lompat jauh dan lompat tinggi. Lompat tinggi, seperti namanya, dilakukan dengan melompat setinggi-tingginya. Kekuatan (*power*) dan kelenturan, yang disertai usaha keras, serta keyakinan diri bahwa akan mampu melakukan serangkaian gerakan ini sangatlah penting dalam olahraga ini. Bagaimanakah urutan gerakan dalam lompat tinggi?

### ○ Kata Kunci

awalan, ayunan, *flop*, melompat, *reverse*, rotasi, *run up*, *spin*, *straddle*, *take off*



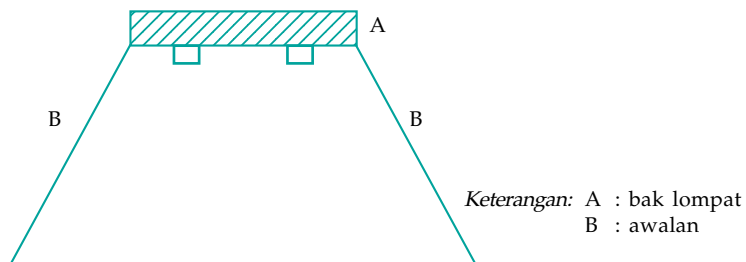
## Tujuan Pembelajaran

\* Mengetahui peralatan yang diperlukan dalam lompat tinggi

## A.

## Gambar Lapangan dan Peralatan yang Digunakan

Lompat tinggi merupakan salah satu nomor lompat dari cabang atletik yang dipertandingkan untuk putra dan putri, di mana atlet harus melewati palang penghalang yang dipasang pada ketinggian tertentu. Tujuan dari lompat tinggi agar dapat mencapai lompatan yang setinggi-tingginya.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ Gambar 11.2 Skema lapangan lompat tinggi

Ada beberapa peralatan yang harus disediakan dalam olahraga ini.

### 1. Tiang Lompat

Tiang lompat berfungsi sebagai penyangga bilah lompat. Pastikan tiang palang lomba ini ditancapkan dengan baik.

### 2. Bilah Lompat

Bilah lompat dipasang secara horizontal di antara tiang lompat dan berfungsi sebagai penghalang yang harus dilalui siswa tanpa menyentuhnya atau bahkan menjatuhkannya. Bilah lompat ada yang berbentuk bulat dengan diameter 3 cm, atau juga segitiga sama sisi dengan panjang sisi 3 cm.

### 3. Busa/Matras

Matras berfungsi sebagai medium pendaratan setelah tubuh jatuh dari ketinggian tertentu. Ada beberapa syarat yang sebaiknya diperhatikan dalam memilih matras, dan akan diuraikan berikut ini (khususnya oleh pelompat dengan gaya *fosbury flop*).

- Pilihlah matras yang khusus dibuat untuk lompat tinggi teknik *flop*. Ciri matras ini yaitu memiliki daerah pendaratan yang luas (5 m × 4 m), permukaan pendaratan setidaknya 1,5 m di atas permukaan untuk mencegah pelompat terlalu berputar ke belakang saat melayang. Hal ini dilakukan bukan tanpa alasan. Matras yang tidak begitu dalam dan terlalu rendah ke permukaan memungkinkan terlalu banyak rotasi ke belakang. Hal ini dapat menyebabkan cedera pada leher dan bahu, karena pendaratan dilakukan dengan bahu setelah jatuh dari ketinggian.



## Info Kita

Gaya yang digunakan dalam lompat tinggi, yaitu gaya gunting (*Scissors*), gaya guling sisi (*Western Roll*), gaya Guling (*Straddle*), dan gaya *fosbury flop*.



- b. Jangan menggunakan matras yang dapat membuat pelompat “memantul”. Hal ini dikarenakan pelompat *flop* cenderung memiliki jalur gerakan yang membuatnya melintasi matras secara diagonal dan mendarat di sudut, sehingga sudut harus memiliki penopang yang sama dengan bagian tengah.

## B. Teknik Dasar Lompat Tinggi



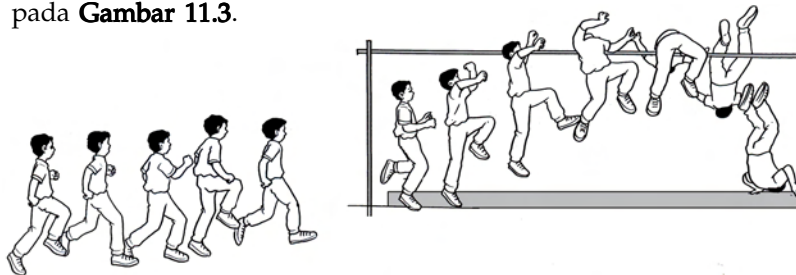
### Tujuan Pembelajaran

- \* Melakukan teknik lompat tinggi dengan baik dan benar

Gerakan yang dilakukan dalam lompat tinggi adalah melompat ke atas dengan mengangkat kaki ke depan atas untuk membawa titik berat badan setinggi mungkin dan mendarat secepat mungkin. Agar berhasil melewati bilah lompat, maka siswa harus mampu menguasai teknik lompat tinggi yang benar.

### 1. Latihan Teknik Lompat Tinggi

Menurut Gerry A. Carr (1997 : 117) bahwa dewasa ini teknik lompat tinggi *fosbury flop* (menelentang) telah menggantikan teknik *straddle*. Salah satu faktor penting dalam lompat tinggi *flop* agar berhasil adalah membuat lengkungan punggung yang cukup tajam saat melewati palang. Tingkat fleksibilitas tersebut dapat tercapai melalui program latihan yang lama. Pada fase melewati palang ini diperlukan sikap tubuh yang tepat agar pelompat dapat mengangkat titik berat tubuh setinggi mungkin. Rangkaian gerakan lompat tinggi dari awal hingga akhir dapat dilihat pada **Gambar 11.3**.



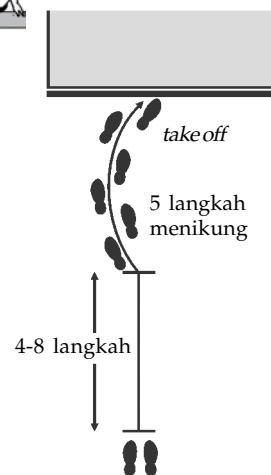
Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ **Gambar 11.3** Serangkaian gerakan lompat tinggi gaya *flop*.

#### a. Latihan Teknik Awalan

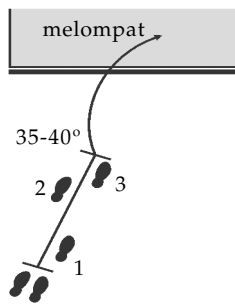
Berikut ini langkah-langkah yang ditempuh dalam melakukan awalan pada lompat tinggi.

- 1) *Run up* diawali dengan garis lurus, kemudian menikung sebelum *take off* dengan bagian terbesar tikungan biasanya terjadi 5 langkah sebelum *take off*.
- 2) Berlari dengan 4 - 8 langkah ketika melewati garis lurus dan 5 langkah ketika melewati lintasan menikung.
- 3) Posisi tubuh dimiringkan ke depan pada awal *run up* dan mempercepat gerakan ketika berlari ke arah palang.
- 4) Pada bagian *run up* menikung, posisi tubuh dimiringkan ke arah tengah dalam tikungan, kemudian diluruskan kembali saat *take off*.



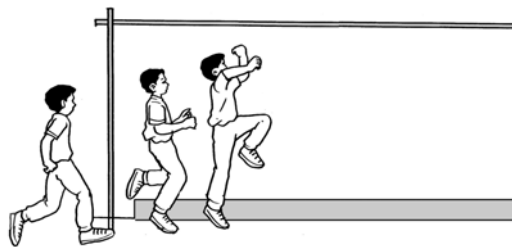
Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ **Gambar 11.4** Teknik *run up* menikung.



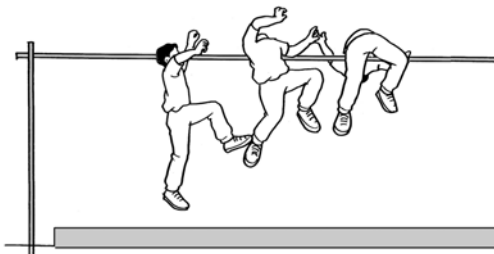
Sumber: Dokumen penerbit, 2009

**Gambar 11.5** Melompat dengan pendekatan tiga langkah.



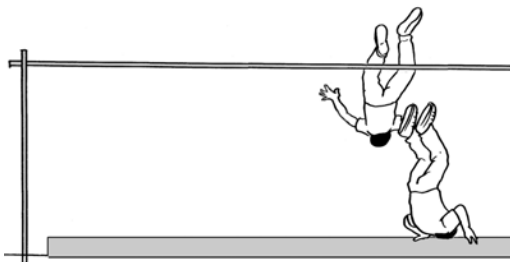
Sumber: Dokumen penerbit, 2009

**Gambar 11.6** Teknik bertolak dalam lompat tinggi gaya flop.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

**Gambar 11.7** Teknik melewati palang dalam lompat tinggi gaya flop.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

**Gambar 11.8** Teknik mendarat pada lompat tinggi gaya flop.

- 5) Tambahlah kecepatan lari awalan dengan langkah penuh kekuatan. Berikan dorongan yang kuat pada langkah menjelang fase bertolak.

#### b. Latihan Teknik Bertolak

Tolakan menjadi langkah awal untuk tubuh melewati palang. Berikut ini langkah-langkah dalam melakukan tolakan pada lompat tinggi.

- 1) Menentukan titik *take off* kira-kira satu panjang tangan dari palang.
- 2) Mulailah dengan merapatkan kaki, kemudian atlet mengukur kira-kira 3 langkah berlari dari titik *take off* pada sudut  $35^\circ$  hingga  $40^\circ$  dari palang. Sudut ini memungkinkan atlet untuk berputar ke belakang untuk melompati palang, sehingga disebut *run up* menikung.

- 3) Pelompat yang mendekati dari kiri memulai *run up* dengan kaki kanan, dan *take off* dengan kaki kanan.
- 4) Menggunakan lompatan yang kuat untuk "melangkah" ke atas.
- 5) Menggerakkan paha kaki yang memimpin (kiri) ke atas hingga posisi horizontal.
- 6) Menahan kepala tetap tinggi dan badan tetap lurus.
- 7) Mengayunkan tangan untuk membantu melompat ke atas.

#### c. Latihan Teknik Melewati Palang

Berikut ini tahapan melakukan latihan melewati palang penghalang lompat tinggi.

- 1) Setelah bertolak kaki bebas tetap dijaga dalam posisi horizontal, sedangkan kaki yang bertolak tetap dalam posisi lurus.
- 2) Lengan kiri digerakkan mendahului melewati palang penghalang.
- 3) Pinggang diangkat lebih tinggi dan bergerak melewati palang.
- 4) Ketika pinggang sudah melewati mistar, maka kepala ditarik ke dada dan kaki diluruskan.

#### d. Latihan Teknik Pendaratan

Posisi tubuh di atas matras setelah pendaratan pada lompat tinggi gaya flop berbeda dengan gaya *straddle*. Berikut ini cara melakukan pendaratan gaya flop.

- 1) Setelah melakukan lompatan ke belakang, kemudian mendarat dengan punggung lurus di atas matras. Caranya dengan mengangkat pinggul ke atas pada saat melompat sehingga tubuh mendarat datar di atas matras.

- 2) Melebarkan tangan untuk melapisi pendaratan.

## 2. Hal-hal Penting dalam Lompat Tinggi

Sebagai peserta lompat tinggi, setiap pelompat memiliki hak yang sama, diantaranya berhak melompat tiga kali untuk tiap ketinggian tertentu. Jika lompatan yang pertama gagal masih memperoleh dua kali kesempatan melompat. Di sisi lain, setiap pelompat dapat memperoleh sanksi yang sama pula jika melakukan pelanggaran, seperti tidak jadi melompat, menumpu dengan dua kaki, tidak melakukan lompatan setelah dipanggil selama 5 menit, atau menjatuhkan bilah lompat.

Peserta yang tidak menjatuhkan bilah lompat, dalam arti berhasil melaluinya dengan mulus dikatakan berhasil dalam melakukan lompat tinggi. Keberhasilan seorang pelompat dalam melakukan lompat tinggi dipengaruhi salah satunya oleh faktor teknis, yang di dalamnya termasuk penguasaan teknik lompat tinggi. Peluang keberhasilan lompatan semakin besar jika atlet tidak melakukan kesalahan.

### a. Kesalahan-kesalahan Umum

Seorang atlet lompat tinggi kadang melakukan kesalahan teknik yang menyebabkan atlet tersebut gagal melakukan lompatan atau jatuhnya palang penghalang sebelum berhasil dilewati. Beberapa contoh kesalahan dalam lompat tinggi dapat dilihat pada **Tabel 11.1**.

**Tabel 11.1** Kesalahan umum dalam lompat tinggi dan perbaikannya

No.	Kesalahan	Perbaikan
1.	Ketika <i>take off</i> , posisi tubuh miring ke depan.	Gerakan ditekankan pada penempatan kaki yang melompat dengan tumit dijejakan lebih dahulu dan tubuh dimiringkan ke belakang sebelum <i>take off</i> .
2.	Posisi badan dimiringkan ke samping ke arah palang saat <i>take off</i> .	Posisi kaki saat <i>take off</i> diagonal ke arah palang.
3.	Melakukan <i>take off</i> dengan punggung yang telah diputar ke arah palang.	Mengurangi "ketajaman" tikungan.
4.	Kesulitan dalam mengambil posisi punggung di atas palang.	Menambah tikungan <i>run up</i> dan memiringkan tubuh ke dalam tikungan. Menekankan rotasi kaki yang bebas ke <i>run up</i> pada saat <i>take off</i> .
5.	Melewati palang dalam posisi duduk, menjatuhkan palang dengan pantat.	Setelah <i>take off</i> , kaki yang memimpin digerakkan ke bawah dan menekan pinggul ke atas. Pelompat kemudian menjatuhkan kepala ke belakang dan menggunakan pandangan menyamping ke arah palang untuk memberikan waktu mengangkat kaki.
6.	Melintasi palang dengan bagian samping lebih mendekati palang daripada punggung.	Menggunakan <i>run up</i> 3 langkah yang menekankan pada rotasi kaki yang memimpin ke atas dan dalam. Tubuh lebih dimiringkan ke dalam tikungan saat menggunakan <i>run up</i> yang lebih panjang.
7.	Penempatan kaki <i>take off</i> bervariasi pada setiap lompatan.	Menggunakan akselerasi (penambahan kecepatan) yang seragam sepanjang <i>run-up</i> .
8.	Memperlambat langkah sebelum <i>take off</i> .	Melakukan <i>run up</i> dan <i>take off</i> secara benar.

No.	Kesalahan	Perbaikan
9.	Kecepatan <i>run up</i> tidak diubah menjadi tinggi.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Memulai <i>run up</i> dengan perlahan dan berakselerasi.</li> <li>- Mempertajam tikungan <i>run up</i>, lebih memiringkan tubuh ke dalam tikungan.</li> <li>- Mengarahkan kaki <i>take off</i> secara diagonal ke arah palang dan memiringkan tubuh ke belakang saat <i>take off</i>.</li> <li>- Meningkatkan kekuatan kaki untuk membantu <i>take off</i>.</li> </ul>

Sumber: Dokumen penerbit, 2009

#### b. Hal-hal yang Harus Diperhatikan

Agar berbagai kesalahan seperti pada **Tabel 11.1** dapat dihindari, maka dalam lompat tinggi perlu memerhatikan hal-hal berikut ini.

- 1) Pada langkah terakhir, merendahkan titik pusat gravitasi.
- 2) Ketika bertolak mengangkat lengan vertikal ke atas.
- 3) Melakukan gerakan tendangan untuk mengangkat kaki ayun.
- 4) Ketika melewati kaki penolak, meluruskan kaki ayun.
- 5) Kaki penolak diangkat dan dibengkokkan ke arah bahu.
- 6) Kepala dan bahu diturunkan.
- 7) Kaki ayun diturunkan di sisi lain palang.

#### c. Hal-hal yang Harus Diutamakan

Keselamatan merupakan hal yang perlu diutamakan. Salah satu caranya dengan melakukan teknik lompatan dengan baik dan benar, dengan mengutamakan hal-hal berikut ini.

- 1) Lari awalan dengan kecepatan yang terkontrol.
- 2) Hindari kecondongan tubuh ke belakang terlalu banyak.
- 3) Capailah gerakan yang cepat pada saat bertolak dan mendekati mistar.
- 4) Usahakan angkat vertikal pada saat *take off*/pada saat kaki bertolak meninggalkan tanah.
- 5) Doronglah bahu dan lengan ke atas pada saat *take off*.
- 6) Lengkungkan punggung di atas mistar.
- 7) Usahakan mengangkat yang sempurna dengan putaran ke dalam dari lutut kaki ayun (bebas).
- 8) Angkat kemudian luruskan kaki segera sesudah membuat lengkung.

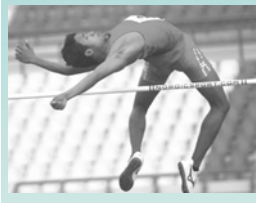
### Refleksi Diri

Lompat tinggi merupakan aktivitas atletik yang memerlukan kekuatan dan kelenturan. Kuat berarti tidak lemah. Tidak lemah (*minder*) untuk melewati rintangan, yang berupa palang, yang ada di hadapannya. Jadi, milikilah kepercayaan diri dan keyakinan bahwa kalian mampu melewati hambatan atau permasalahan yang sedang kalian hadapi, setinggi atau sesulit apa pun itu. Jangan jadikan permasalahan sebagai suatu beban, tetapi jadikan masalah sebagai suatu tantangan yang harus kalian pecahkan.

Sementara itu, lentur berarti tidak kaku. Tidak kaku dalam menilai suatu persoalan hanya dari satu sudut pandang. Belajarlah untuk terbuka dan menghargai pendapat orang lain. Setiap orang memiliki pola pikir yang berbeda-beda. Kalian dapat menjadikan hal itu sebagai referensi dalam menilai suatu hal atau dalam pemecahan suatu masalah.

### Bintang Kita

### Syahrial



Sumber:

[www.waspada.co.id](http://www.waspada.co.id), 2009

Syahrial adalah atlet yang lahir di Aceh Besar, 20 tahun silam dari pasangan, Muhammad (56) dan Hayatun (50). Ia menjadi atlet lompat tinggi andalan Aceh. Selama menjadi atlet, ia berhasil menorehkan prestasi, baik dengan menjuarai ajang bergengsi seperti PON ataupun memecahkan rekor lompat tinggi nasional.

Prestasi yang berhasil ia raih antara lain meraih medali emas di kejuaraan atletik Jatim Open 2009 yang berlangsung di Sidoarjo, Jawa Timur. Pada Jatim Open tersebut, Syahrial melompat pada ketinggian 2,08 meter.

Syahrial adalah atlet pemecah Rekor Nasional (Rekornas) lompat tinggi (2,09 meter) pada Pekan Olahraga Nasional (PON) XVII/2008 di Kalimantan Timur. Pada PON yang berlangsung di Stadion Utama Palaran Samarinda tersebut, Syahrial sukses memecahkan dua rekor sekaligus, yakni rekor PON dan Nasional.

Prestasi ini ditorehnya setelah berhasil melakukan lompatan setinggi 2,06 meter untuk rekor PON dan lompatan setinggi 2,09 meter untuk rekor Nasional. Rekor PON itu sudah 23 tahun lamanya tak ada yang bisa memecahkannya. Rekor PON itu sendiri dipegang Ketut Widiana dari Bali dengan tinggi lompatan 2,04 meter pada PON tahun 1985. Sementara Rekor Nasional dipegang Aria Yuniawa dari Nusa Tenggara Barat dengan tinggi lompatan 2,06 meter di tahun 2001.

### Ringkasan Materi

- \* Lompat tinggi merupakan nomor atletik yang dilakukan dengan melewati palang penghalang yang dipasang pada ketinggian tertentu.
- \* Fase-fase yang harus dilalui dalam lompat tinggi, yaitu awalan, bertolak, melewati palang, dan diakhiri dengan pendaratan.



## EVALUASI

### Tugas Mandiri

#### A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat!

1. Istilah lain untuk lompat tinggi gaya *straddle* adalah ...
  - a. gaya punggung
  - b. gaya guling perut
  - c. gaya gunting
  - d. gaya jongkok
  - e. gaya melenting

2. Sikap badan saat melakukan lompat tinggi gaya *straddle* adalah ... .
  - a. telungkup
  - b. telentang
  - c. tengadah
  - d. miring ke kanan
  - e. miring ke kiri
3. Dalam lompat tinggi gaya *straddle* saat melewati palang mengharuskan kaki ... .
  - a. dirapatkan
  - b. ditekuk
  - c. dibuka lebar
  - d. diluruskan
  - e. dilemparkan
4. Perbedaan gaya dalam lompat tinggi dapat diketahui pada saat ... .
  - a. awalan
  - b. berlari
  - c. mendarat
  - d. menumpu
  - e. melewati palang
5. Di antara gaya berikut ini yang tidak digunakan dalam lompat tinggi adalah ... .
  - a. gaya menyamping
  - b. gaya guling
  - c. gaya guling sisi
  - d. gaya gunting
  - e. gaya *fosbury flop*
6. Dalam melakukan tolakan dalam lompat tinggi menggunakan ... .
  - a. kaki kanan
  - b. kaki kiri
  - c. kedua kaki
  - d. kaki yang terkuat
  - e. terserah pelompat
7. Bagian tubuh yang pertama kali melewati palang dalam lompat tinggi gaya *flop* adalah ... .
  - a. tangan
  - b. kepala
  - c. dada
  - d. kaki ayun
  - e. kaki tolak
8. Dalam melakukan tumpuan, tolakan kaki harus dilakukan dengan ... .
  - a. dua kaki
  - b. kuat
  - c. lebar
  - d. tinggi
  - e. cepat
9. Jumlah langkah yang ditempuh ketika melewati lintasan menikung ada ... .
  - a. 3 langkah
  - b. 4 langkah
  - c. 5 langkah
  - d. 3 - 5 langkah
  - e. 4 - 8 langkah



10. Awalan lompat tinggi gaya *flop* dilakukan dengan ... .
  - a. lari cepat
  - b. jalan cepat
  - c. langkah lebar
  - d. langkah cepat
  - e. langkah tinggi dan lebar
11. Berikut ini unsur-unsur dalam lompat tinggi gaya *flop*, *kecuali* ... .
  - a. awalan
  - b. tumpuan
  - c. saat melewati penghalang
  - d. saat di udara
  - e. saat mendarat
12. Berikut ini beberapa kesalahan yang sering terjadi dalam lompat tinggi, *kecuali* ... .
  - a. *take off* dengan tubuh miring ke depan
  - b. memperlambat langkah sebelum *take off*
  - c. kepala mendahului melewati palang ketika fase melewati palang
  - d. kaki ayun diluruskan ketika melewati kaki penolak
  - e. penempatan kaki *take off* bervariasi pada setiap lompatan
13. Berikut ini beberapa hal yang harus dihindari dalam melakukan lompat tinggi, *kecuali* ... .
  - a. kepala dan bahu diturunkan
  - b. ketika *take off* kaki penolak dibengkokkan
  - c. pada awalan langkah kaki diperpendek
  - d. kaki ayun diangkat tidak penuh
  - e. rotasi pinggang tidak cukup ketika di atas palang
14. Di antara langkah-langkah berikut ini, yang tidak boleh dilakukan oleh pelompat adalah ... .
  - a. mendahulukan kepala ketika melewati palang
  - b. mengangkat kaki ayun dengan gerak menendang
  - c. meluruskan kaki ayun ketika melewati kaki penolak
  - d. menurunkan kepala dan bahu
  - e. menurunkan kepala dan bahu
15. Seorang pelompat akan didiskualifikasi jika melakukan hal-hal di bawah ini, *kecuali* ... .
  - a. menjatuhkan palang penghalang
  - b. tidak jadi melakukan lompatan
  - c. bertumpu dengan dua kaki
  - d. melakukan awalan lurus kemudian menikung
  - e. dipanggil 5 menit tidak melompat

**B. Kerjakanlah soal-soal berikut!**

1. Sebutkan jenis gaya yang digunakan pada lompat tinggi!
2. Sebutkan peralatan yang digunakan pada lompat tinggi!
3. Sebutkan fase-fase gerakan dalam lompat tinggi!
4. Jelaskan cara melakukan awalan dalam lompat tinggi gaya *fosbury flop*!
5. Jelaskan sikap badan di atas palang jika saat menolak menggunakan kaki kanan!

6. Jelaskan teknik mendarat jika tolakan menggunakan kaki kiri!
7. Bagaimanakah posisi punggung pelompat gaya *flop* ketika melewati mistar?
8. Sebutkan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dalam lompat tinggi!
9. Sebutkan beberapa hal yang harus dihindari dalam melakukan lompat tinggi!
10. Bilamanakah seorang pelompat akan didiskualifikasi?

### Tugas Kelompok

1. Dalam suatu perlombaan lompat tinggi, seorang atlet secara tidak sengaja menjatuhkan palang penghalang karena mengenai pantat atlet tersebut. Jelaskan faktor teknis yang menyebabkan peristiwa tersebut! Bagaimanakah keputusan yang diambil wasit mengenai kejadian itu? Diskusikan dalam kelompok kalian!
2. Salah satu syarat yang harus dimiliki pelompat tinggi gaya *flop* adalah memiliki fleksibilitas yang baik. Menurut kalian bagaimanakah agar seseorang memiliki fleksibilitas yang baik? Bentuk latihan apa saja yang dapat dilakukan? Diskusikan dalam kelompok kalian!

### Tugas Praktik

1. Lakukan kompetisi berikut ini dengan teman-teman kalian untuk mengembangkan motivasi dan lebih menguasai teknik lompat tinggi.
  - a. Lompatan ke belakang dan lemparan *flop* dengan menggunakan palang.
  - b. Lompat tinggi *flop* dari *run up* lurus 3 langkah.
  - c. Lompat tinggi *flop* dari *run up* 5 langkah menikung.
2. Berhasilkah lompatan yang kalian lakukan (palang tidak terjatuh)?
3. Lebih nyaman manakah teknik awalan yang kalian pilih? Dengan *run up* lurus atau menikung?

#### Sistem Penilaian

Penilaian terhadap tugas diberikan berdasarkan pada dua hal, yaitu terhadap *aspek psikomotor* dan *aspek kecakapan*.

1. Penilaian aspek psikomotor dibedakan menjadi dua, yaitu berdasarkan kesempurnaan dalam melakukan tugas, seperti keterampilan dalam melakukan gerakan.
2. Penilaian aspek kecakapan berdasarkan pada beberapa hal, seperti kecakapan dalam kerja sama, merumuskan hipotesis, mengidentifikasi variabel, merancang suatu penelitian, vokasional dasar, dan vokasional khusus.

B A B  
12

# Pencak Silat



Sumber: [www.redsport.sg](http://www.redsport.sg), 2009

■ **Gambar 12.1** Menendang merupakan salah satu teknik serangan dalam pencak silat.

Semua kegiatan positif akan memberikan manfaat. Demikian pula dengan pencak silat. Banyak manfaat yang dapat diperoleh dari kegiatan ini. Salah satunya untuk mempertahankan diri jika ada bahaya yang mengancam. Pencak silat juga mendidik seseorang menjadi disiplin dan untuk selalu konsentrasi dalam menghadapi sesuatu, terutama dalam mengantisipasi setiap pergerakan lawan yang dihadapi. Serangkaian gerakan seperti menendang, memukul, menangkis, menghindar, membanting, dan sebagainya harus dikuasai oleh pesilat yang kemudian diterapkan di arena pertandingan. Ada beberapa kategori dalam pertandingan pencak silat. Tahukah kalian, semua kategori tersebut?

## ○ Kata Kunci

bantingan, bela diri, elakan, kategori tanding, menghindar, menyerang, pukulan, tangkapan, tangkisan, tendangan



### Tujuan Pembelajaran

- \* Mengetahui dan memahami prinsip serta kode etik dalam pencak silat

## A.

### Kategori Pertandingan

Pertandingan pencak silat ikatan Indonesia menemukan pesilat-pesilat dari berbagai perguruan pencak silat. Pertandingan ini dilakukan berdasarkan rasa persaudaraan dan jiwa ksatria, dengan menerapkan setiap aspek pencak silat seperti bela diri, seni, dan olahraga. Setiap pesilat berjuang keras untuk memberikan yang terbaik dan selalu percaya diri dalam melakukan setiap jurus silat. Pertandingan dilaksanakan sesuai ketentuan yang berlaku untuk tiap kategori. Berikut ini beberapa kategori yang dipertandingkan dalam pencak silat.

#### 1. Kategori Tandang

Menurut Johansyah Lubis (2004 : 7), kategori tandang adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan menangkis/mengelak/mengena/menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan; penggunaan taktik dan teknik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang, menggunakan kaidah dan pola langkah yang memanfaatkan kekayaan teknik jurus, mendapatkan nilai terbanyak. Tidak semua jurus bela diri dapat digunakan dalam kategori ini karena dalam peraturan pertandingan ada batasan-batasan yang harus diperhatikan, seperti faktor keselamatan pesilat dan objektivitas penilaian.

#### 2. Kategori Tunggal

Menurut Johansyah Lubis (2004 : 7), kategori tunggal adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan seorang pesilat memeragakan kemahirannya dalam jurus baku tunggal secara benar, tepat dan mantap, penuh penjiwaan, baik dengan tangan kosong ataupun bersenjata, serta tunduk pada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori ini.

#### 3. Kategori Ganda

Menurut Johansyah Lubis (2004 : 7), kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan dua pesilat dari kubu yang memeragakan kemahiran dan kekayaan teknik jurusan serang bela pencak silat yang dimiliki. Gerakan serang bela ditampilkan secara terencana, efektif, estetik, mantap, dan logis dalam sejumlah rangkaian seri yang teratur, baik bertenaga dan cepat maupun dalam gerakan lambat penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan dilanjutkan dengan bersenjata, serta tunduk pada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori ini.

#### 4. Kategori Regu

Menurut Johansyah Lubis (2004 : 7), kategori regu adalah pertandingan pencak silat yang menampilkan tiga pesilat dari kubu yang sama memeragakan kemahiran dalam jurus baku secara benar, tepat, mantap, penuh penjiwaan, dan kompak dengan tangan kosong, serta tunduk pada ketentuan dan peraturan pertandingan yang berlaku untuk kategori ini.

## B. Teknik Tanding Pencak Silat



### Tujuan Pembelajaran

- \* Mengetahui teknik pertandingan dalam pencak silat
- \* Melakukan teknik serangan yang mendapat nilai 1
- \* Melakukan teknik serangan yang mendapat nilai 2
- \* Melakukan teknik serangan yang mendapat nilai 3

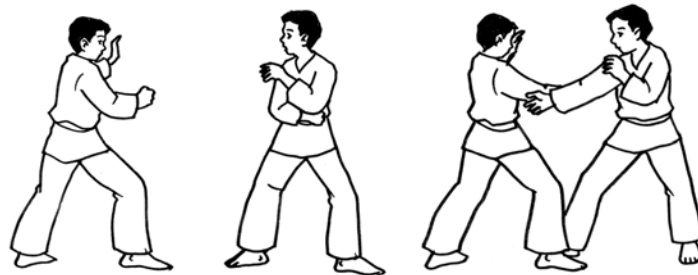
Pada pertandingan pencak silat kategori tanding menampilkan dua pesilat dari kubu yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan, yaitu menangkis, mengelak, mengena, atau menyerang sasaran, dan menjatuhkan lawan. Penggunaan taktik dan teknik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang, dengan menggunakan kaidah dan pola langkah yang memanfaatkan kekayaan teknik jurus dengan tujuan untuk memperoleh nilai terbanyak. Pesilat akan memperoleh tambahan nilai jika serangannya mengenai sasaran yang sah, yaitu bagian tubuh kecuali leher ke atas dan dari pusat kemaluan, yaitu dada, perut (pusat ke atas), rusuk kiri dan kanan, serta punggung atau bagian belakang badan.

Salah satu teknik tanding pencak silat adalah melakukan serangan langsung. Serangan langsung dapat dilakukan terhadap posisi atau sikap pertahanan lawan yang diperkirakan lemah. Hal penting yang perlu diperkirakan adalah jarak ideal pesilat dengan lawannya, karena jarak yang terlalu jauh atau terlalu dekat tidak menguntungkan. Jika jarak terlalu jauh, maka waktu yang diperlukan untuk menjangkau sasaran relatif lebih lama dan lawan akan mudah menebak arah serangan pesilat. Akibatnya, lawan akan mudah mengantisipasi. Sebaliknya, jika jaraknya terlalu dekat, maka serangan yang dilakukan tidak efektif.

Teknik serangan langsung ini memerlukan kecepatan tinggi, karena pesilat harus beranggapan bahwa lawannya berada dalam posisi siaga penuh dalam menunggu serangan. Selain itu, pesilat juga harus jeli menilai sikap lawan. Tentukan saat yang tepat untuk melakukan serangan langsung, yaitu saat lawan lengah. Untuk memperoleh hasil yang terbaik maka tenaga yang dikeluarkan harus memiliki daya ledak tinggi. Berikut ini beberapa teknik tanding dalam melakukan serangan langsung.

### 1. Serangan Langsung yang Mendapat Nilai 1

Serangan dengan tangan yang masuk pada sasaran tanpa terhalang oleh tangkisan, hindaran, atau elakan lawan. Serangan dengan tangan yang dinilai adalah serangan yang masuk pada sasaran, menggunakan teknik serangan menggunakan tangan dalam bentuk apapun, bertenaga, mantap, tanpa terhalang oleh tangkisan atau elakan dengan dukungan kuda-kuda atau tumpuan kaki yang baik. Di samping itu harus diperhatikan jarak jangkauan yang tepat dan lintasan serangan yang benar.



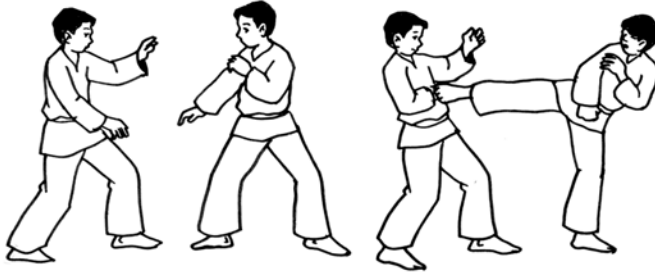
Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ Gambar 12.2 Serangan langsung yang mendapat nilai 1.

## 2. Serangan Langsung yang Mendapat Nilai 2

Serangan dengan kaki yang masuk pada sasaran tanpa terhalang oleh tangkisan, hindaran, atau elakan lawan. Serangan dengan kaki yang dinilai adalah serangan yang masuk pada sasaran, menggunakan teknik serangan menggunakan kaki dalam bentuk apa pun, bertenaga,

mantap, tidak disertai tangkapan/pegangan, tanpa terhalang oleh tangkisan atau elakan dengan dukungan kuda-kuda atau tumpuan kaki yang baik. Di samping itu harus diperhatikan jarak jangkauan yang tepat dan lintasan serangan yang benar.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ Gambar 12.3 Serangan langsung yang mendapat nilai 2.

## 3. Serangan Langsung yang Mendapat Nilai 3

Teknik jatuhnya yang berhasil menjatuhkan lawan. Teknik jatuhnya yang dinilai adalah berhasilnya pesilat menjatuhkan lawan sehingga bagian tubuh dari lutut ke atas menyentuh matras.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ Gambar 12.4 Serangan langsung yang mendapat nilai 3.

### C.

## Peraturan Pertandingan Pencak Silat



### Tujuan Pembelajaran

- \* Mengetahui dan memahami peraturan pertandingan pencak silat

Dalam praktik di lapangan, pesilat dari suatu perguruan dengan teknik bela diri bagus belum tentu menjadi pemenang dalam pertandingan pencak silat kategori tanding. Salah satu faktor penyebabnya adalah atlet dan pelatih kurang menguasai peraturan pertandingan sehingga ia *kecolongan* dalam pengumpulan nilai atau didiskualifikasi karena melakukan pelanggaran berat, misalnya menyerang daerah terlarang.

Hal seperti inilah yang seringkali menimbulkan kesalahpahaman antara pesilat/pelatih dengan wasit/juri. Sering terjadi pesilat mengajukan protes karena merasa yakin bahwa seharusnya ia yang menang, sedangkan juri menyatakan ia kalah. Peristiwa ini sebenarnya dapat dihindari jika semua pihak di kalangan persilatan memahami sekali peraturan pertandingan pencak silat yang berlaku.



## 1. Penggolongan Pertandingan dan Ketentuan tentang Umur

Penggolongan pertandingan pencak silat menurut umur dan jenis kelamin untuk semua kategori terdiri atas:

- Pertandingan Golongan Remaja untuk Putra dan Putri, berumur di atas 14 tahun s/d 17 tahun.
- Pertandingan Golongan Dewasa untuk Putra dan Putri, berumur di atas 17 tahun s/d 35 tahun.

## 2. Kategori dan Kelas Pertandingan Remaja

Kategori dan kelas pertandingan untuk remaja nomor tanding putra/putri terdiri atas:

- Kelas A 39 kg s/d 42 kg.
- Kelas B di atas 42 kg s/d 45 kg.
- Kelas C di atas 45 kg s/d 48 kg.
- Kelas D di atas 48 kg s/d 51 kg.
- Kelas E di atas 51 kg s/d 54 kg.
- Kelas F di atas 54 kg s/d 57 kg.
- Kelas G di atas 57 kg s/d 60 kg.
- Kelas H di atas 60 kg s/d 63 kg.
- Kelas I di atas 63 kg s/d 66 kg.

Demikian seterusnya dengan selisih 3 (tiga) kg sebanyak-banyaknya 12 kelas untuk putra dan 8 kelas untuk putri.

## 3. Kategori dan Kelas Pertandingan Dewasa

Kategori dan kelas pertandingan untuk dewasa nomor tanding putra dan putri terdiri atas:

- Kelas A 45 kg s/d 50 kg putra/putri.
- Kelas B di atas 50 kg s/d 55 kg putra/putri.
- Kelas C di atas 55 kg s/d 60 kg putra/putri.
- Kelas D di atas 60 kg s/d 65 kg putra/putri.
- Kelas E di atas 65 kg s/d 70 kg putra/putri.
- Kelas F di atas 70 kg s/d 75 kg putra/putri.
- Kelas G di atas 75 kg s/d 80 kg putra.
- Kelas H di atas 80 kg s/d 85 kg putra.
- Kelas I di atas 85 kg s/d 90 kg putra.
- Kelas J di atas 90 kg s/d 95 kg putra.

## 4. Perlengkapan Gelanggang dan Pertandingan

### a. Gelanggang

Gelanggang dapat di lantai dan dilapisi matras dengan tebal maksimal 5 cm, permukaan rata dan tidak memantul, boleh ditutup dengan alas yang tidak licin, berukuran 10 m x 10 m dengan keperluannya, disediakan oleh Komite Pelaksana. Gelanggang untuk kategori tanding mengikuti ketentuan berikut ini.

- Gelanggang pertandingan terdiri atas bidang gelanggang berbentuk bujur sangkar dengan ukuran 10 m x 10 m. Bidang tanding berbentuk lingkaran dalam bidang gelanggang dengan garis tengah 8 m.
- Batas gelanggang dan bidang tanding dibuat dengan garis berwarna putih selebar + 5 m ke arah luar.



Sumber:

[www.themartialartsjournal.com](http://www.themartialartsjournal.com),  
2009

■ **Gambar 12.5** Pencak silat kategori tunggal dewasa.



Sumber: [www.dikmenum.go.id](http://www.dikmenum.go.id), 2009

**Gambar 12.6** Bidang tanding pencak silat berbentuk lingkaran.

- 3) Pada tengah-tengah bidang tanding dibuat lingkaran dengan garis tengah 3 m, lebar garis 5 m berwarna putih sebagai batas pemisah sesaat akan dimulai pertandingan.
- 4) Sudut pesilat adalah pada sudut bujur sangkar gelanggang yang berhadapan yang dibatasi oleh bidang tanding terdiri atas:
  - a) sudut berwarna biru yang berbeda di ujung kanan meja pertandingan,
  - b) sudut berwarna merah yang berada di arah diagonal sudut biru,
  - c) sudut berwarna putih, kedua sudut lainnya sebagai sudut netral.

#### **b. Perlengkapan Gelanggang**

Berikut ini perlengkapan gelanggang yang wajib disediakan oleh Komite Pelaksana.

- 1) Meja dan kursi pertandingan, serta meja wasit dan juri.
- 2) Formulir pertandingan dan alat tulis-menulis.
- 3) Jam pertandingan, gong (alatnya yang sejenis) dan bel.
- 4) Lampu babak atau alat lainnya untuk menentukan babak serta lampu isyarat sesuai dengan proses pertandingan yang berlangsung.
- 5) Bendera kecil warna merah dan biru, bertangkai, masing-masing dengan ukuran 30 cm x 30 cm untuk Juri Tanding dan bendera dengan ukuran yang sama warna kuning untuk Pengamat Waktu.
- 6) Papan catatan waktu peragaan pesilat tunggal, ganda, dan regu.
- 7) Tempat Senjata
- 8) Papan nilai
- 9) Timbangan
- 10) Perlengkapan pengeras suara (*sound system*)
- 11) Ember dan gelas plastik, kain pel, keset kaki.
- 12) Alat perekam suara/gambar, operator dan perlengkapannya (alat ini tidak merupakan alat bukti yang sah dalam menentukan kemenangan).
- 13) Papan nama: Ketua Pertandingan, Dewan Wasit Juri, Sekretaris Pertandingan, Juri sesuai dengan urutannya (I s/d V). Bila diperlukan istilah tersebut dapat diterjemahkan ke dalam bahasa lain yang dituliskan di bagian bawah.
- 14) *Scoring Board Digital*
- 15) Perlengkapan lain yang diperlukan, misalnya dalam keadaan tertentu (penonton terlalu ramai dan suara wasit tidak dapat didengar oleh pesilat), maka wasit dapat menggunakan pengeras suara (*wireless*).

### **5. Ketentuan Bertanding Kategori Tanding**

#### **a. Aturan Bertanding**

Berikut ini beberapa aturan pertandingan.

- 1) Pesilat saling berhadapan dengan menggunakan unsur pembelaan dan serangan pencak silat serta yang dimaksud dengan kaidah adalah bahwa dalam mencapai prestasi teknik, seorang pesilat harus mengembangkan pola bertanding yang dimulai dari sikap pasang, langkah, serta mengukur jarak terhadap lawan dan koordinasi dalam melakukan serangan/pembelaan serta kembali ke sikap pasang.

- 2) Pembelaan dan serangan yang dilakukan harus berpola dari sikap awal/pasang atau pola langkah, serta adanya koordinasi dalam melakukan serangan dan pembelaan. Setelah melakukan serangan/pembelaan harus kembali pada sikap awal/pasang dengan tetap menggunakan pola langkah. Wasit akan memberikan aba-aba "langkah" jika seorang pesilat tidak melakukan teknik yang semestinya.
- 3) Serangan beruntun harus tersusun dengan teratur dan berangkai dengan berbagai cara ke arah sasaran sebanyak-banyaknya 4 jenis serangan. Pesilat yang melakukan rangkaian serang bela lebih dari empat jenis akan diberhentikan oleh wasit.
- 4) Serangan sejenis dengan menggunakan tangan yang dilakukan secara beruntun dinilai satu serangan. Serangan yang dinilai adalah serangan yang menggunakan pola langkah, tidak terhalang, mantap, bertenaga dan tersusun dalam koordinasi teknik serangan yang baik.

#### **b. Aba-aba Pertandingan**

Ada empat jenis aba-aba dalam pertandingan pencak silat yang diberikan pada tahap tertentu selama pertandingan.

- 1) Aba-aba "bersedia", digunakan dalam persiapan sebagai tanda bagi para pesilat dan seluruh petugas pertandingan bahwa pertandingan akan segera dimulai.
- 2) Aba-aba "mulai", digunakan setiap pertandingan dimulai dan akan dilanjutkan, bisa pula dengan isyarat.
- 3) Aba-aba "berhenti", digunakan untuk menghentikan pertandingan.
- 4) Aba-aba "pasang" dan "silat", digunakan untuk pembinaan.

#### **c. Larangan**

Larangan dapat dinyatakan sebagai pelanggaran berat atau pelanggaran ringan.

- 1) *Pelanggaran berat*
  - a) Menyerang bagian badan yang tidak sah yaitu leher, kepala, serta bawah pusat hingga kemaluan dan mengakibatkan lawan cedera/jatuh.
  - b) Usaha mematahkan persendian secara langsung.
  - c) Sengaja mematahkan persendian secara langsung.
  - d) Membenturkan kepala dan menyerang dengan kepala.
  - e) Menyerang lawan sebelum aba-aba "mulai" dan menyerang sesudah aba-aba "berhenti" dari wasit menyebabkan lawan cedera.
  - f) Menggumul, menggigit, mencakar, mencengkeram, dan menjambak.
  - g) Menentang, menghina, mengeluarkan kata-kata yang tidak sopan, meludahi, dan lain-lain.
  - h) Melakukan penyimpangan terhadap aturan bertanding setelah mendapat peringatan I karena pelanggaran hal tersebut.
- 2) *Pelanggaran ringan*
  - a) Tidak menggunakan pola langkah dan sikap pasang.
  - b) Keluar dari gelanggang secara berturut, yang dimaksud dengan berturut-turut adalah dari dua kali dalam satu babak.
  - c) Merangkul lawan dalam proses pembelaan.
  - d) Melakukan serangan dengan teknik sapuan sambil merebahkan diri berulang kali dengan tujuan untuk mengulur waktu.



#### **Info Kita**

*Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia (IPSSI) terbentuk pada 18 Mei 1948 di Surakarta, kemudian diubah menjadi Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) pada 1950. Adapun organisasi resmi tingkat internasional adalah Persekutuan Pencak Silat Antarbangsa (Persilat) yang berdiri pada 11 Maret 1980 dan beranggotakan 49 negara.*

Pesilat yang melakukan pelanggaran akan memperoleh hukuman berupa pengurangan nilai dengan ketentuan berikut ini.

- 1) Nilai – 1 (kurang 1) diberikan bila pesilat mendapatkan Teguran I.
- 2) Nilai – 2 (kurang 2) diberikan bila pesilat mendapatkan Teguran II.
- 3) Nilai – 5 (kurang 5) diberikan bila pesilat mendapatkan Peringatan I.
- 4) Nilai – 10 (kurang 10) diberikan bila pesilat mendapatkan Peringatan II.

#### d. Penilaian

Berikut ini ketentuan perolehan nilai prestasi teknik untuk pesilat.

- 1) Nilai 1 Serangan dengan tangan yang masuk sasaran, tanpa terhalang oleh tangkisan, hindaran, atau elakan lawan.
- 2) Nilai 1 + 1 Tangkisan, hindaran, atau elakan yang berhasil membuahkan serangan lawan, disusul langsung oleh serangan dengan tangan yang masuk pada sasaran.
- 3) Nilai 2 Serangan dengan kaki yang masuk pada sasaran, tanpa terhalang oleh tangkisan, hindaran, atau elakan lawan.
- 4) Nilai 1 + 2 Tangkisan, hindaran, atau elakan yang berhasil memusnahkan serangan lawan, disusul langsung oleh serangan dengan kaki yang masuk pada sasaran.
- 5) Nilai 3 Teknik jatuhnya yang berhasil menjatuhkan lawan.
- 6) Nilai 3 + 1 Tangkisan, hindaran, elakan, tangkapan yang memusnahkan serangan lawan, disusul langsung oleh serangan dengan teknik jatuh yang berhasil menjatuhkan lawan.

### Refleksi Diri

Kategori tanding pencak silat mengharuskan pesilatnya untuk tampil di hadapan orang banyak, termasuk juri di dalamnya. Untuk itu diperlukan mental yang kuat serta rasa percaya diri tinggi. Sikap seperti ini dapat kalian terapkan dalam keseharian. Berani untuk tampil dengan rasa percaya diri untuk menunjukkan kemampuan kalian yang terbaik. Jadi, jangan minder dan bangunlah rasa percaya diri kalian.

### Bintang Kita



Sumber:

[www.english.silatcenter.com](http://www.english.silatcenter.com),  
2009

### Rd. Enny Rukmini Sekarningrat

Enny Rukmini bisa disebut pendekar pencak silat dan pejuang wanita empat zaman. Wanita kelahiran Bandung pada tanggal 17 Agustus 1915 ini adalah putri dari pasangan Abah Aleh dan Ma Uki. Ayahnya, Abah Aleh (1856 - 1980) adalah pendiri Panglipur dan seorang maestro seni bela diri pencak silat yang mampu menggabungkan aliran-aliran pencak silat menjadi jurus Panglipur yang indah, luwes, efektif, dan praktis untuk membela diri.

Tahun 1950 Enny Rukmini mewarisi kepemimpinan Panglipur yang diserahkan ayahnya demi perkembangan dan kemajuan Panglipur di masa mendatang. Ibu Enny berusaha mengembangkan seni bela diri pencak silat semenjak didirikannya PPSI di Jawa Barat pada tahun 1957 yang dipimpin oleh Pangdam Siliwangi, Jenderal Kosasih. Dengan perjuangan keras yang dilakukan Rd. Enny Rukmini dan kawan-kawan seperguruan seperti Rd. H. Adang Mohammad Moesa (alm), Harun (alm), Tarmedi (alm), Kol. H. MSTA. Jhonny (alm), M. Umbit (alm), dan lainnya, akhirnya Panglipur diakui pemerintah sebagai organisasi yang terdaftar sebagai anggota PPSI maupun IPSI.

Di PB IPSI nama Enny Rukmini tercatat sebagai Dewan Pakar Pencak Silat Nasional, sehingga namanya sudah terkenal sampai ke tingkat internasional. Tahun 1997, ia dan Rd. H. Adang Mohammad Moesa ditunjuk oleh PB IPSI untuk berangkat ke Malaysia sebagai tokoh dan pakar pencak silat Jawa Barat, selanjutnya berangkat lagi dengan E. Kusnadi ke Trengganu, Malaysia sebagai peninjau pada Kejuaraan Pencak Silat Nusantara.

Sebagai tokoh dan pakar pencak silat, sikap pergaulannya yang luwes ternyata mampu membawa Panglipur menembus pergaulan pencak silat secara internasional, sehingga dikenal di kalangan pakar-pakar pencak silat mancanegara. Selain itu, ia juga berhasil membawa Panglipur sebagai perguruan pencak silat yang mampu mempertahankan keasliannya. Selama ia memimpin Panglipur, murid-muridnya selalu mengikuti kejuaraan-kejuaraan resmi yang diselenggarakan oleh Pengda IPSI maupun PB IPSI, baik tingkat nasional maupun internasional. Selain itu, cabang-cabang Panglipur terus bertambah dan berkembang sampai ke mancanegara, seperti Belanda, Amerika, Austria, dan lain sebagainya.

### ● Ringkasan Materi

- \* Pertandingan pencak silat dibedakan menjadi empat kategori, yaitu kategori tanding, kategori tunggal, kategori ganda, dan kategori regu.
- \* Berdasarkan umur, kategori tanding dibedakan menjadi dua golongan, yaitu:
  - golongan remaja untuk putra dan putri berumur 14 - 17 tahun,
  - golongan dewasa untuk putra dan putri berumur 17 - 35 tahun.
- \* Ada empat jenis aba-aba dalam pencak silat, yaitu “bersedia”, “mulai”, “berhenti”, serta “pasang”, dan “silat”.



## EVALUASI

### ● Tugas Mandiri ●

#### A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat!

1. Berikut ini yang *bukan* kategori pertandingan pencak silat adalah ... .
  - a. kategori tunggal
  - b. kategori ganda
  - c. kategori campuran
  - d. kategori regu
  - e. kategori tanding
2. Pertandingan pencak silat yang mempertemukan dua pesilat dari perguruan pencak silat yang berbeda terjadi pada ... .
  - a. kategori tunggal
  - b. kategori ganda
  - c. kategori campuran
  - d. kategori regu
  - e. kategori tanding

3. Jurus-jurus pencak silat berikut ini yang tidak membahayakan lawan adalah ... .
  - a. menjambak rambut
  - b. mematahkan sendi
  - c. menendang rusuk kiri
  - d. mencengkeram leher
  - e. menusuk mata
4. Teknik serangan langsung paling tepat dilakukan ketika ... .
  - a. lawan menghindar
  - b. lawan menyerang
  - c. lawan dalam posisi pasang
  - d. lawan lengah
  - e. lawan siaga penuh
5. Pelanggaran berikut ini yang tergolong ringan adalah ... .
  - a. menyerang leher
  - b. merangkul lawan dalam pembelaan
  - c. menyerang dengan kepala
  - d. mematahkan persendian secara langsung
  - e. mengumpat
6. Pengurangan 1 angka diberikan kepada pesilat yang memperoleh ... .
  - a. teguran I
  - b. teguran II
  - c. teguran III
  - d. peringatan I
  - e. peringatan II
7. Seorang pesilat berhasil menjatuhkan lawannya secara sah dan hingga hitungan wasit yang ke-10 lawan tersebut tidak dapat berdiri tegak dengan sikap pasang. Dari peristiwa tersebut, pesilat dikatakan ...
  - a. menang teknik
  - b. menang diskualifikasi
  - c. menang angka
  - d. menang mutlak
  - e. menang undur diri
8. Jika seorang pesilat melakukan *walk over*, maka lawannya dinyatakan sebagai pemenang. Kemenangan ini termasuk kategori ... .
  - a. menang mutlak
  - b. menang teknik
  - c. menang angka
  - d. menang diskualifikasi
  - e. menang undur diri
9. Pesilat akan memperoleh tambahan dua angka jika ... .
  - a. serangan dengan kaki mengenai sasaran sah
  - b. berhasil menjatuhkan lawan
  - c. serangan dengan tangan mengenai sasaran sah
  - d. melakukan tangkisan yang berhasil memusnahkan serangan lawan
  - e. melakukan tangkapan yang berhasil memusnahkan serangan lawan



10. Pertandingan pencak silat berlangsung selama ... .
  - a. 2 babak
  - b. 3 babak
  - c. 4 babak
  - d. 5 babak
  - e. 6 babak
11. Berikut ini anggota badan yang dapat dijadikan sasaran sah dan bernilai pada pertandingan pencak silat, *kecuali* ... .
  - a. tungkai
  - b. rusuk kiri dan kanan
  - c. dada
  - d. punggung
  - e. perut (pusat ke atas)
12. Aba-aba yang digunakan dalam persiapan sebagai peringatan bagi pesilat bahwa pertandingan akan segera dimulai adalah ... .
  - a. "bersedia"
  - b. "siap"
  - c. "pasang"
  - d. "mulai"
  - e. "awas"
13. Setiap awal dan akhir pertandingan pencak silat setiap babak ditandai dengan ... .
  - a. bunyi peluit
  - b. pemukulan gong
  - c. pemukulan bedug
  - d. bunyi sirine
  - e. pemukulan gendang
14. Berikut ini yang *tidak* termasuk perlengkapan gelanggang yang wajib disediakan oleh komite pelaksana pada pertandingan pencak silat adalah ... .
  - a. meja dan kursi wasit juri
  - b. formulir pertandingan dan alat tulis
  - c. jam pertandingan dan gong
  - d. bendera kecil warna merah dan biru
  - e. seragam pesilat warna hitam
15. Jika pertandingan telah selesai dan kedua pesilat ternyata memiliki nilai sama, maka yang menjadi pemenang adalah ... .
  - a. peserta dengan jumlah nilai kebenaran tertinggi
  - b. peserta yang mempunyai nilai kemantapan, penghayatan, dan stamina tertinggi
  - c. peserta dengan jumlah nilai hukuman terkecil
  - d. peserta dengan jumlah serangan terbanyak
  - e. berdasarkan pengundian ketua pertandingan

**B. Kerjakanlah soal-soal berikut!**

1. Sebutkan kategori pertandingan pencak silat!
2. Sebutkan cara-cara menjatuhkan lawan dalam pencak silat!
3. Jelaskan cara-cara menguasai lawan pada pertandingan pencak silat!

4. Jelaskan cara melakukan teknik serangan langsung dalam pencak silat!
5. Sebutkan aba-aba yang digunakan dalam pertandingan pencak silat!
6. Sebutkan empat (4) pelanggaran berat dalam pertandingan pencak silat!
7. Sebutkan sasaran penyerangan yang disahkan dan bernilai!
8. Sebutkan pembagian kelas untuk golongan dewasa!
9. Jelaskan pembagian babak pertandingan dan waktu pada pertandingan pencak silat sesuai peraturan!
10. Bilamanakah seorang pesilat dinyatakan diskualifikasi?

### Tugas Kelompok

1. Dalam suatu pertandingan pencak silat, pesilat didampingi oleh pendamping. Diskusikan bersama teman kalian mengenai jumlah pendamping yang diperkenankan, tugasnya, serta hal-hal yang tidak boleh dilakukan oleh pendamping pesilat!
2. Buatlah kliping mengenai sejarah penyebaran pencak silat di kawasan Asia Tenggara! Carilah informasi dari berbagai sumber disertai dengan gambar-gambar pendukung!

### Tugas Praktik

Lakukan latihan berikut ini bersama seorang rekan!

1. Guntingan tungkai kaki, untuk menjatuhkan lawan.
2. Guntingan pinggang, untuk menjatuhkan lawan.
3. Tangkapan
4. Kunci
5. Bantingan

Sudah berhasilkah kalian dalam menguasai teknik guntingan, tangkapan, kunci, dan bantingan?

#### **Sistem Penilaian**

Penilaian terhadap tugas diberikan berdasarkan pada dua hal, yaitu terhadap *aspek psikomotor* dan *aspek kecapakan*.

1. Penilaian aspek psikomotor dibedakan menjadi dua, yaitu berdasarkan kesempurnaan dalam melakukan tugas, seperti keterampilan dalam melakukan gerakan.
2. Penilaian aspek kecapakan berdasarkan pada beberapa hal, seperti kecapakan dalam kerja sama, merumuskan hipotesis, mengidentifikasi variabel, merancang suatu penelitian, vokasional dasar, dan vokasional khusus.



## B A B 13

# Kebugaran Jasmani



Sumber: [www.z.about.com](http://www.z.about.com), 2009

■ **Gambar 13.1** Berlatih di *fitness center* merupakan salah satu usaha untuk meningkatkan kebugaran.

Apakah syarat utama yang harus kalian miliki agar dapat beraktivitas normal? Tentu saja jawabannya adalah sehat. Kesehatan dan kebugaran badan tidak datang dengan sendirinya, perlu usaha khusus untuk mempertahankannya. Salah satunya adalah dengan mendatangi *fitness center* seperti yang ditunjukkan gambar di atas. Tersedianya berbagai peralatan lengkap di *fitness center* sangat mendukung untuk melakukan latihan fisik. Dengan melaksanakan program latihan kondisi fisik yang dilakukan secara tepat, kontinu, berulang-ulang, serta dengan peningkatan beban latihan, hal ini dapat meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Oleh karena itu, seseorang dengan kebugaran jasmani yang baik akan lebih lincah, terampil, dan kuat dalam melakukan berbagai gerakan. Bagaimana cara mengetahui tingkat kebugaran seseorang?

### ○ Kata Kunci

*chin up*, daya tahan, *grip underhand*, *grip overhand*, kekuatan otot, kelincahan, *push up*, *shuttle run*, *sit up*, tes kebugaran, *vertical jump*



## Tujuan Pembelajaran

\* Melakukan berbagai latihan fisik untuk menjaga kebugaran

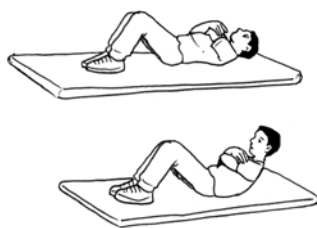
## A.

## Latihan Fisik Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Agar seseorang memiliki kebugaran jasmani yang prima, maka perlu dilakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode latihan yang benar. Latihan kondisi fisik yang perlu dilatih ada beberapa macam, yaitu daya tahan, kelenturan persendian, kekuatan otot, dan kelincahan. Berikut ini beberapa latihan fisik dalam menjaga kebugaran jasmani.

### 1. Latihan Sit Up

Latihan *sit up* ini dilakukan dengan posisi tangan menyilang. Latihan ini bertujuan untuk melatih kekuatan otot perut. Berikut ini tahap-tahap melakukan latihan *sit up*.



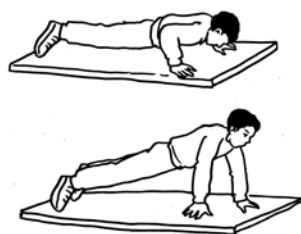
Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ Gambar 132 Cara melakukan latihan *sit up*.

- Berbaring dengan posisi telentang, tangan disilangkan di depan dada dan posisi lutut ditekuk.
- Angkat tubuh pada posisi setengah duduk, kemudian kembali ke sikap awal tidur telentang.
- Lakukan gerakan tersebut sebanyak 20 hingga 30 kali.
- Variasi gerakan yang dapat dilakukan antara lain dengan gerakan yang sangat cepat, latihan dilakukan pada papan yang dimiringkan, atau dengan meletakkan beban di dada.

### 2. Latihan Push Up

Latihan *push up* bertujuan untuk melatih kekuatan otot lengan. Berikut ini cara melakukan latihan *push up*.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ Gambar 133 Cara melakukan latihan *push up*.

- Tidur telungkup, kedua kaki dirapatkan dan lurus ke belakang, ujung kaki bertumpu pada lantai.
- Kedua telapak tangan menumpu di samping dada dengan posisi jari-jari tangan menunjuk ke depan, kedua siku ditekuk, pandangan bisa menoleh ke kanan atau kiri agar wajah tidak terkena lantai.
- Angkat badan ke atas hingga kedua tangan lurus, badan dan kaki dalam posisi satu garis lurus.
- Turunkan badan kembali dengan cara membengkokkan atau menekuk kedua siku, sementara badan dan kedua kaki tetap.
- Lakukan gerakan tersebut sebanyak 20 hingga 30 kali.
- Variasi gerakan antara lain dengan meletakkan kaki pada kursi untuk menempatkan beban yang lebih besar pada tangan, atau *push up* yang diselingi tepuk tangan (*push up* tenaga).

### 3. Latihan Chin Up

Latihan ini untuk melatih otot bisep dan punggung. Berikut ini langkah-langkah melakukan latihan *chin up*.

- Berdiri tegak dengan posisi kedua tangan berpegangan pada palang (dengan *grip underhand*). Selanjutnya, tarik tubuh ke atas hingga dagu berada di atas palang.

- b. Turunkan badan kembali pada posisi semula.
- c. Lakukan gerakan tersebut sebanyak 10 hingga 15 kali.
- d. Variasi gerakan dengan menggunakan pegangan dari atas (*grip overhand*) atau memanjat tali.

#### 4. Lari Jarak Pendek

Lari jarak pendek ini dilakukan dengan lari menempuh jarak 100 meter. Atau dapat pula diganti lari di tempat. Tujuan dari latihan ini adalah untuk melatih daya tahan jantung dan paru-paru (*cardio respiratory endurance*). Berikut ini cara melakukannya.

- a. Berdiri di belakang garis start. Pada aba-aba “siap”, peserta mengambil sikap start berdiri untuk siap berlari.
- b. Aba-aba “ya” peserta berlari menempuh jarak sesuai dengan ketentuan.
- c. Hasilnya dicatat sampai sepersepuuluh detik.

#### 5. Lari Bolak-balik

Latihan lari bolak-balik (*shuttle run*) bertujuan untuk melatih kelincahan. Berikut ini cara melakukan *shuttle run*.

- a. Lari bolak-balik dilakukan secepat mungkin sebanyak delapan kali dengan jarak 5 meter.
- b. Setiap kali sampai pada titik sebagai batas, pelari harus secepatnya berusaha mengubah arah untuk berlari menuju titik berikutnya.
- c. Dalam latihan ini yang diperhatikan ialah kemampuan mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak.

#### 6. Mengangkat Kaki

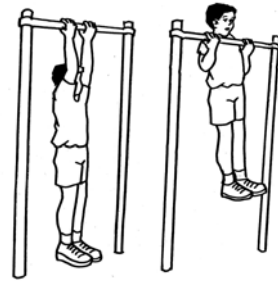
Latihan mengangkat kaki sangat baik untuk melatih kekuatan dan daya tahan punggung. Berikut ini cara melakukan latihan mengangkat kaki.

- a. Berbaring dengan posisi menelungkup di atas lantai.
- b. Mintalah seorang rekan untuk menahan punggung kalian ke bawah.
- c. Angkatlah kaki sebanyak 5 sampai 10 kali. Posisi kaki jangan terlalu lurus.

#### 7. Setengah Menekukkan Kaki

Latihan menekukkan kaki berfungsi untuk melatih kekuatan dan daya tahan kaki. Berikut ini langkah-langkah melakukan latihan ini.

- a. Renggangkan kaki dan letakkan tangan di pinggul.
- b. Jongkoklah hingga posisi paha paralel dengan lantai, kemudian kembali ke posisi semula.
- c. Lakukan gerakan ini sebanyak 20 sampai 25 kali.
- d. Letakkan kayu setebal 5 cm di bawah tumit untuk menambah keseimbangan.
- e. Variasi gerakan dilakukan dengan menahan beban di punggung ketika bergerak, misalnya dengan menggendong ransel yang berat.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ **Gambar 13.4** Cara melakukan latihan *chin up*.



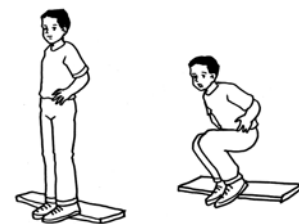
Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ **Gambar 13.5** Latihan lari jarak pendek.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ **Gambar 13.6** Cara melakukan latihan mengangkat kaki.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ **Gambar 13.7** Cara melakukan latihan setengah menekuk kaki.



## Tujuan Pembelajaran

\* Mengidentifikasi tes dan pengukuran kebugaran jasmani

## B.

## Tes dan Pengukuran Kebugaran Jasmani

Tingkat kebugaran jasmani seorang siswa dapat diketahui dengan cara melakukan tes dan pengukuran kebugaran jasmani. Terdapat beberapa petunjuk yang harus dicermati sebagai acuan dalam menyusun dan melaksanakan tes kebugaran jasmani, yaitu mempersiapkan pengorganisasian yang berisi tentang pedoman pelaksanaan bagi peserta tes dan pelaksana tes.

Tes adalah suatu instrumen atau alat yang dipergunakan untuk memperoleh informasi tentang individu atau objek-objek. Pengukuran adalah proses pengumpulan informasi. Berikut ini fungsi tes kebugaran jasmani.

1. Mengetahui kemampuan fisik siswa.
2. Menentukan status kondisi fisik siswa.
3. Menilai kemampuan fisik siswa, sebagai salah satu tujuan pengajaran pendidikan jasmani.
4. Mengetahui perkembangan kemampuan fisik siswa.
5. Sebagai bahan untuk memberikan bimbingan dalam meningkatkan kebugaran jasmaninya.
6. Sebagai salah satu bahan masukan dalam memberikan nilai pelajaran pendidikan jasmani.

Untuk mengetahui derajat kebugaran jasmani siswa SMA (usia 16 - 19 tahun), pusat kesegaran jasmani Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1995) telah menyusun tes kebugaran jasmani yang terdiri atas beberapa tes yang merupakan suatu rangkaian (*battery test*) yang tak terpisahkan. Rangkaian tes kebugaran jasmani tersebut terdiri atas beberapa gerakan berikut ini.

1. Lari 60 meter
2. Gantung angkat tubuh 60 detik untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri
3. Baring duduk 60 detik
4. Loncat tegak (*vertical jump*)
5. Lari 1.200 meter untuk putra dan lari 1.000 meter untuk putri

Sebelum pelaksanaan tes dimulai, perlu dipersiapkan pengorganisasian yaitu perlu adanya pedoman yang harus diketahui oleh peserta tes maupun pelaksana tes berupa petunjuk umum pelaksanaan tes. Petunjuk umum ini dimaksudkan menjadi pedoman bagi peserta tes maupun petugas dan pembantu tes sebagai persiapan sebelum maupun saat melaksanakan tes kebugaran jasmani.

### 1. Peserta

Peserta merupakan objek yang akan melakukan tes. Berikut ini hal-hal penting yang perlu diperhatikan oleh peserta tes.

- a. Tes ini memerlukan banyak tenaga, oleh sebab itu peserta harus benar-benar dalam keadaan sehat dan siap untuk melakukan tes.
- b. Diharapkan sudah makan sedikitnya 2 jam sebelum melaksanakan tes.



- c. Memakai pakaian olahraga dan sepatu olahraga.
- d. Hendaknya mengerti dan memahami tata cara pelaksanaan tes.
- e. Melakukan pemanasan (*warming up*).
- f. Jika tidak dapat melaksanakan satu butir tes atau lebih dinyatakan gagal atau tidak mendapat nilai.

## 2. Petugas

Petugas merupakan pihak yang berhak mengetes tingkat kebugaran siswa. Berikut ini beberapa hal yang perlu diperhatikan petugas dalam mengetes.

- a. Mengarahkan peserta untuk melakukan pemanasan (*warming up*).
- b. Memberikan pengarahannya kepada peserta tentang petunjuk pelaksanaan tes dan mengizinkan mereka untuk mencoba beberapa gerakan.
- c. Memerhatikan kecepatan perpindahan pelaksanaan butir tes ke butir tes berikutnya secepat mungkin.
- d. Memberikan nomor dada yang jelas dan mudah dilihat petugas.
- e. Tidak memberikan nilai pada peserta yang tidak dapat melakukan satu butir tes atau lebih.
- f. Mencatat hasil tes dapat menggunakan formulir tes perorangan atau per butir tes.



Sumber:

[www.badmintoncentral.com](http://www.badmintoncentral.com),  
2009

**Gambar 13.8** Atlet melakukan pemanasan sebelum pertandingan dimulai.

## C.

## Prosedur Melakukan Tes Kebugaran Jasmani

Tes kesegaran jasmani merupakan satu rangkaian tes, jadi semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan, terus-menerus dan tidak terputus dengan memerhatikan kecepatan perpindahan antara butir tes satu ke butir tes selanjutnya dalam waktu 3 menit. Urutan tes tidak boleh dibolak-balik dan sudah baku, yaitu sesuai urutan berikut ini.

Butir I : lari 60 meter

Butir II : gantung angkat tubuh untuk putra (*pull up*), atau gantung siku tekuk untuk putri (*tahan pull up*)

Butir III : baring duduk (*sit up*)

Butir IV : loncat tegak (*vertical jump*)

Butir V : lari 1.200 m untuk putra atau lari 1.000 m untuk putri

### 1. Tes Lari 60 meter

Tes lari 60 meter bertujuan untuk mengukur kecepatan lari seseorang. Berikut ini hal-hal penting dalam pelaksanaan tes ini.

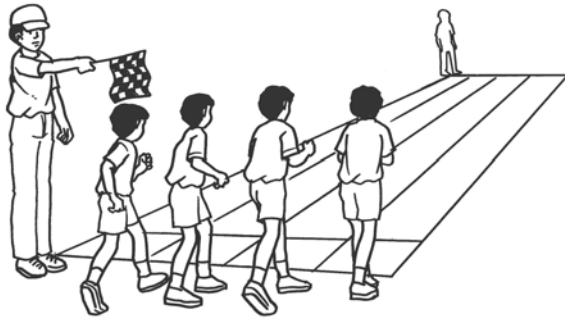
#### a. Alat dan Fasilitas

Perlengkapan yang perlu disiapkan adalah lintasan yang lurus, datar, rata, tidak licin, mempunyai lintasan lanjutan berjarak 60 meter, bendera start, peluit, *stopwatch*, serbuk kapur, tiang pancang, formulir tes, alat tulis, dan nomor dada.



## Tujuan Pembelajaran

- \* Mengetahui perlengkapan tes kebugaran
- \* Melakukan tes kebugaran jasmani sesuai prosedur



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ Gambar 13.9 Posisi start pada tes lari 60 m.

#### b. Petugas Tes

Petugas tes terdiri atas petugas pemberangkatan dan pengukur waktu yang merangkap pencatat hasil tes.

#### c. Pelaksanaan

- 1) Peserta berdiri di belakang garis start.
- 2) Pada aba-aba “siap” peserta mengambil posisi start berdiri dan bersikap untuk lari.
- 3) Pada aba-aba “ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finis.
- 4) Tes lari akan diulang apabila peserta mencuri start, tidak melewati garis finis, terganggu oleh peserta lain, atau terjatuh.
- 5) Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat (saat aba-aba “ya”) sampai mencapai melintasi garis finis.

#### d. Penilaian

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai peserta untuk menempuh jarak 60 meter dalam satuan detik. Waktu dicatat satu angka di belakang koma.

### 2. Tes Gantung Angkat Tubuh (untuk Putra)

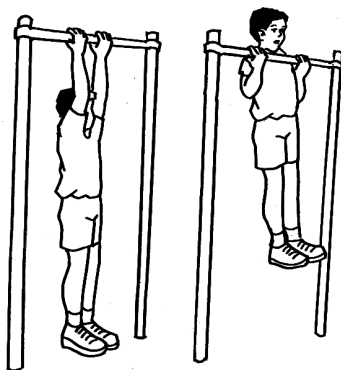
#### Dilakukan selama 60 detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu. Berikut ini hal-hal penting dalam tes ini.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ Gambar 13.10 Posisi tangan pada tes gantung angkat tubuh putra.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ Gambar 13.11 Tes gantung angkat tubuh putra.

#### a. Alat dan Fasilitas

Perlengkapan yang perlu dipersiapkan adalah lantai yang rata dan bersih; palang tunggal yang dapat diatur ketinggiannya yang disesuaikan dengan ketinggian peserta; pipa pegangan terbuat dari besi ukuran 3/4 inci; stopwatch; alat tulis, dan serbuk kapur atau magnesium karbonat.

#### b. Petugas Tes

Petugas tes ini terdiri atas pengamat waktu dan penghitung gerakan sekaligus pencatat hasil.

#### c. Pelaksanaan

- 1) Peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang selebar bahu, dengan pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala.
- 2) Peserta mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal, kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali.
- 3) Selama melakukan gerakan, mulai di kepala hingga ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.

- 4) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik.
- 5) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung jika ketika mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun atau dagu tidak menyentuh palang tunggal; atau ketika kembali ke sikap awal kedua lengan tidak lurus.

#### d. Penilaian

Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna. Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik. Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai nol (0).

### 3. Tes Gantung Siku Tekuk (untuk Putri)

Tes gantung siku tekuk bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu. Berikut ini hal-hal penting pelaksanaan tes ini.

#### a. Alat dan Fasilitas

Perlengkapan yang perlu dipersiapkan adalah lantai yang rata dan bersih; palang tunggal yang dapat diatur ketinggiannya yang disesuaikan dengan ketinggian peserta; pipa pegangan terbuat dari besi ukuran 3/4 inci; stopwatch; alat tulis, dan serbuk kapur atau magnesium karbonat.

#### b. Petugas Tes

Petugas tes ini terdiri atas pengamat waktu dan penghitung gerakan sekaligus pencatat hasil.

#### c. Pelaksanaan

- 1) Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala siswa.
- 2) Peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala.
- 3) Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai dengan mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal. Sikap ini dipertahankan selama mungkin (dalam hitungan detik).

#### d. Penilaian

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai siswa untuk mempertahankan sikap gantung siku tekuk, dalam satuan detik. Peserta yang tidak dapat melakukan sikap tersebut dinyatakan gagal dan memperoleh nilai nol.

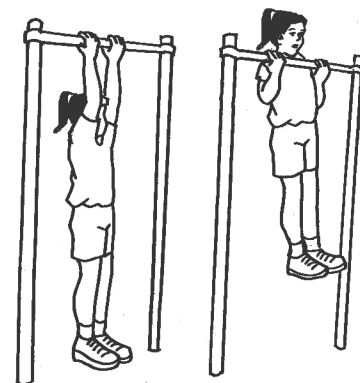
### 4. Tes Baring Duduk (Sit Up) Selama 60 Detik

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut.



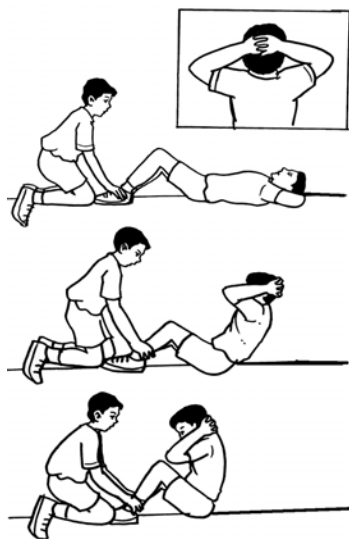
## Info Kita

Kekuatan otot adalah kemampuan otot dalam menggerakkan kekuatan. Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk menggunakan kekuatan dalam rentang waktu yang lama. Mempertahankan tingkat kekuatan/daya tahan otot punggung dan panggul adalah penting untuk mencegah dan mengurangi sakit dan tensi punggung bagian bawah.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ Gambar 13.12 Tes gantung siku tekuk putri.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ Gambar 13.13 Rangkaian gerak pada tes *sit up*.

Berikut ini hal-hal penting dalam pelaksanaan tes ini.

#### a. Alat dan Fasilitas

Perlengkapan yang diperlukan yaitu lantai/lapangan rumput yang bersih dan rata, *stopwatch*, nomor dada, formulir tes, alat tulis, dan alas atau matras.

#### b. Petugas Tes

Petugas yang terlibat terdiri atas pengamat waktu dan penghitung gerakan yang merangkap pencatat hasil.

#### c. Pelaksanaan

- 1) Peserta berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut  $90^\circ$ , dengan kedua jari-jarinya diletakkan di belakang kepala.
- 2) Peserta lain memegang pergelangan kedua kaki agar tidak terangkat.
- 3) Gerakan aba-aba “ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal.
- 4) Lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa henti selama 60 detik.

#### d. Penilaian

Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik. Gerakan tidak dihitung jika:

- 1) pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi,
- 2) kedua siku tidak sampai menyentuh paha,
- 3) menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

Peserta yang tidak mampu melakukan tes ini diberi nilai nol (0).

### 5. Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot tungkai. Berikut ini hal-hal penting yang harus diperhatikan.

#### a. Alat dan Fasilitas

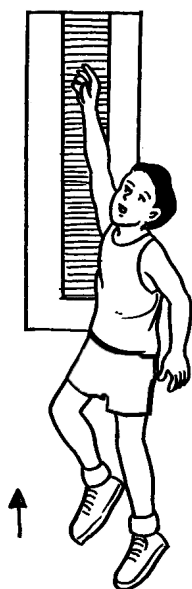
Perlengkapan yang dipersiapkan antara lain papan berskala sentimeter, warna gelap berukuran  $30 \times 150$  cm yang dipasang di dinding yang rata. Jarak antara lantai dengan angka nol pada papan skala adalah 150 cm. Tingkat ketelitiannya hingga 1 cm. Perlengkapan lain yaitu serbuk kapur, alat penghapus, papan tulis, dan alat tulis.

#### b. Petugas Tes

Petugas terdiri atas pengamat dan pencatat hasil.

#### c. Pelaksanaan

- 1) Ujung jari peserta diolesi serbuk kapur.
- 2) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada di sisi kanan/kiri badan peserta. Peserta mengangkat tangan yang dekat dinding lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ Gambar 13.14 Tes loncat tegak vertikal

- 3) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang. Kemudian, peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.
- 4) Lakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat atau boleh diselingi peserta lain.

#### d. Penilaian

Hasil yang dicatat adalah selisih antara loncatan yang diraih dikurangi raihan tegak. Ketiga selisih hasil tes dicatat, dan masukkan hasil selisih yang paling besar.

### 6. Tes Lari 1.000 Meter untuk Putri dan 1.200 Meter untuk Putra

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah, dan pernapasan.

#### a. Alat dan Fasilitas

Perlengkapan yang diperlukan antara lain bendera start, peluit, *stopwatch*, tiang pancang, tanda/garis start dan finis, dan lintasan lari.

#### b. Petugas Tes

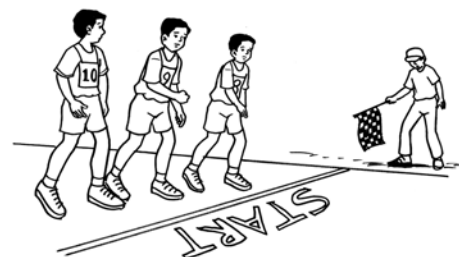
Petugas yang terlibat antara lain petugas pemberangkatan, pengukur waktu, pencatat hasil, pengawas, dan pembantu umum.

#### c. Pelaksanaan

- 1) Peserta berdiri di belakang garis start.
- 2) Pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
- 3) Pada aba-aba “ya” peserta berlari menuju garis finis.

#### d. Penilaian

Pengambilan waktu dimulai saat bendera start diangkat sampai peserta melewati garis finis. Hasil dicatat dalam satuan menit dan detik.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ Gambar 13.15 Posisi start pada tes lari 1.200 m putra.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ Gambar 13.16 Posisi finis pada tes lari 1.200 m putra.

## D. Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani

Dari pelaksanaan tes kebugaran jasmani akan memberikan hasil yang berbeda untuk tiap peserta, baik untuk putra ataupun putri. Untuk mengetahui tingkat kebugaran peserta, maka dari pencapaian hasil yang diperoleh, kemudian dinilai berdasarkan **Tabel 13.1** untuk peserta putra dan **Tabel 13.2** untuk peserta putri.



### Tujuan Pembelajaran

- \* Mengolah hasil tes kebugaran jasmani

**Tabel 13.1** Nilai tes kebugaran jasmani untuk putra (usia 16 - 19 tahun)

No.	Lari 60 m	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk 60 detik	Loncat Tegak	Lari 1.200 m	Nilai
1.	s.d 7,22 detik	19 ke atas	41 ke atas	73 ke atas	s.d 3,14 menit	5
2.	7,3 - 8,3 detik	14 - 18	30 - 40	60 - 72	3,15 - 4,25 menit	4
3.	8,4 - 9,6 detik	9 - 13	21 - 29	50 - 59	4,26 - 5,12 menit	3
4.	9,7 - 11,0 detik	5 - 8	10 - 20	39 - 49	5,13 - 6,33 menit	2
5.	11,1 detik - dst	0 - 4	0 - 9	38 - dst	6,34 - dst	1

Sumber: [www.wordpress.com](http://www.wordpress.com), 2009

**Tabel 13.2** Nilai tes kebugaran jasmani untuk putri (usia 16 - 19 tahun)

No.	Lari 60 m	Gantung Sikuk Tekuk	Baring Duduk 60 detik	Loncat Tegak	Lari 1.000 m	Nilai
1.	s.d 8,4 detik	41 ke atas	28 ke atas	50 ke atas	s.d 3,52 menit	5
2.	8,5 - 9,8 detik	22 - 40	20 - 28	39 - 49	3,53 - 4,56 menit	4
3.	9,9 - 11,4 detik	10 - 21	10 - 19	31 - 38	4,57 - 5,58 menit	3
4.	11,5 - 13,4 detik	3 - 9	3 - 9	23 - 30	5,59 - 7,23 menit	2
5.	13,5 detik - dst	0 - 2	0 - 2	22 - dst	7,24 - dst	1

Sumber: [www.wordpress.com](http://www.wordpress.com), 2009



### Tujuan Pembelajaran

- \* Mengetahui tingkat kebugaran jasmani

## E. Norma Tes Kebugaran Jasmani

Prestasi setiap butir tes yang dicapai oleh siswa yang mengikuti tes masih berupa "hasil kasar". Tingkat kebugaran jasmani siswa dinilai secara langsung dari prestasi yang telah dicapai karena satuan ukuran yang digunakan masing-masing butir tidak sama yaitu satuan waktu, pengulangan gerak, dan ukuran tinggi.

Agar hasil tes dan pengukuran yang berupa angka kasar tersebut dapat dimaknai atau dimengerti sehingga diperoleh hasil akhir, maka angka kasar tersebut diubah menjadi satuan yang sama, yaitu NILAI. Setelah diubah menjadi satuan nilai, kemudian nilai-nilai dari kelima butir tes kebugaran jasmani tersebut dijumlahkan. Hasil penjumlahan yang diperoleh digunakan sebagai dasar penentuan klasifikasi tingkat kesegaran jasmani remaja yang berusia 16 - 19 tahun, seperti yang ditunjukkan **Tabel 13.3**.

**Tabel 13.3** Norma tes kebugaran jasmani untuk putra dan putri (usia 16 - 19 tahun)

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi Kebugaran Jasmani
1.	22 - 25	Baik sekali (BS)
2.	18 - 21	Baik (B)
3.	14 - 17	Sedang (S)
4.	10 - 13	Kurang (K)
5.	5 - 9	Kurang Sekali (KS)

Sumber: [www.wordpress.com](http://www.wordpress.com), 2009



## Refleksi Diri

Sehat dirasa amat bernilai dan berharga di kala seseorang sakit. Di saat seperti itulah kadang penyesalan datang. Menyesal karena malas berolahraga, itu yang mungkin dirasakan. Jika seseorang rajin menjaga kebugaran tubuhnya dengan melakukan latihan fisik secara rutin, teratur, dan penuh disiplin, maka risiko terserang penyakit dapat dihindari. Jika seseorang memiliki kesadaran bahwa kesehatan adalah suatu kebutuhan maka kesadaran untuk menjaganya pun akan datang. Jadi, berolahragalah secara teratur untuk menjaga kondisi tubuh tetap sehat.

## Bintang Kita



Sumber:  
[www.kapanlagi.com](http://www.kapanlagi.com), 2009

## Minati Atmanegara

Minati Atmanegara yang merupakan kakak kandung aktris Chintami Atmanegara, adalah wanita kelahiran Berlin, Jerman pada tanggal 2 Maret 1959. Minati yang lebih dikenal sebagai pemain film, bintang sinetron, dan bintang iklan, juga menjadi instruktur senam. Mengawali karir pada tahun 1980-an, ibu dua anak ini telah membintangi puluhan film layar lebar, diantaranya Lebak Membara (1983), Lara Jonggrang (1983), Hati Yang Perawan (1984), dan Apa Arti Cinta (2005).

Selain sibuk di dunia *entertainment*, Minati juga disibukkan di bidang olah tubuh atau kebugaran jasmani, karena ia merupakan pelatih sekaligus pemilik beberapa sanggar senam di Jakarta. Kesadarannya untuk selalu menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh ditunjukkannya dengan rutin melakukan senam. Hasilnya, selain selalu terlihat bugar, tubuhnya juga menjadi kencang, yaitu tinggi 160 cm, berat 56 kg, dan lingkar pinggang 65 cm. Aktivitas Minati lainnya adalah menjadi model untuk kampanye osteoporosis oleh sebuah produk susu.

## Ringkasan Materi

- \* Unsur-unsur penting yang mendukung tingkat kebugaran jasmani antara lain daya tahan, kelentukan persendian, kekuatan otot, dan kelincahan.
- \* Beberapa bentuk latihan kondisi fisik yaitu *sit up*, *push up*, *chin up*, lari jarak pendek, lari bolak-balik (*shuttle run*), mengangkat kaki, dan setengah menekukkan kaki.
- \* Tes kebugaran jasmani adalah suatu instrumen atau alat yang dipergunakan untuk memperoleh informasi mengenai tingkat kebugaran seseorang.
- \* Latihan *sit up* bertujuan untuk melatih kekuatan otot perut.
- \* Latihan *push up* bertujuan untuk melatih kekuatan otot lengan.
- \* Latihan *chin up* bertujuan untuk melatih otot bisep dan punggung.
- \* Lari jarak pendek bertujuan untuk melatih daya tahan jantung dan paru-paru (*cardio respiratory endurance*).
- \* *Shuttle run* (lari bolak-balik) bertujuan untuk melatih kelincahan.
- \* Latihan mengangkat kaki bertujuan untuk melatih kekuatan punggung.
- \* Latihan setengah menekukkan kaki berfungsi untuk melatih kekuatan dan daya tahan kaki.
- \* Rangkaian tes kebugaran jasmani yaitu lari 60 meter, gantung angkat tubuh untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri, baring duduk, loncat tegak, dan lari 1.200 m untuk putra atau lari 1.000 m untuk putri.



## EVALUASI

### Tugas Mandiri

#### A Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat!

1. Tujuan utama melakukan latihan fisik adalah ... .
  - a. untuk membentuk tubuh
  - b. untuk memperindah bentuk tubuh
  - c. untuk meningkatkan keterampilan gerak
  - d. untuk meningkatkan kesegaran jasmani
  - e. untuk mendapatkan kesenangan dan kepuasan
2. Kebugaran jasmani dapat ditingkatkan dengan melakukan berikut ini, *kecuali* ... .
  - a. istirahat yang cukup
  - b. makan yang teratur
  - c. olahraga teratur
  - d. makanan bergizi
  - e. makanan berlemak tinggi
3. Latihan *sit up* bermanfaat untuk melatih kekuatan dan daya tahan otot ... .
  - a. dada
  - b. leher
  - c. lengan
  - d. perut
  - e. paha
4. Latihan *push up* yang dilakukan selama mungkin termasuk latihan untuk meningkatkan ... .
  - a. daya tahan kaki
  - b. daya tahan otot lengan
  - c. daya tahan tubuh
  - d. kecepatan
  - e. kekuatan
5. Sikap awal saat melakukan *push up* adalah ... .
  - a. tidur tengkurap
  - b. duduk kaki ditekuk
  - c. duduk kaki rapat dan lurus
  - d. tidur telentang kedua lutut ditekuk
  - e. tidur tengkurap kedua kaki lurus ke belakang
6. Latihan *push up* bermanfaat untuk melatih ... .
  - a. kekuatan otot lengan
  - b. kekuatan otot perut
  - c. kekuatan otot tungkai
  - d. kekuatan otot paha
  - e. kekuatan otot leher
7. Dalam melakukan lari bolak-balik diperlukan unsur berikut, *kecuali* ... .
  - a. keseimbangan
  - b. kecepatan
  - c. kelincahan
  - d. kelentukan
  - e. kekakuan otot
8. Untuk menambah tingkat kesulitan dalam melakukan lari bolak-balik diperlukan ... .
  - a. lintasan yang semakin jauh
  - b. lintasan lari yang licin
  - c. benda (bola tenis) yang dapat dipindahkan
  - d. alat perintang
  - e. lintasan yang berbelok-belok

9. Yang perlu diperhatikan ketika lari bolak-balik adalah ... .
  - a. jarak antara titik satu dan titik berikutnya harus jauh
  - b. jarak antara titik satu dan titik berikutnya sekitar 5 meter
  - c. lintasan lari diberi rintangan
  - d. lintasan harus lapangan berumput
  - e. lintasan harus lapangan yang keras
10. Posisi awal dalam melakukan tes gantung angkat tubuh adalah ... .
  - a. bergantung siku ditekuk
  - b. bergantung lengan lurus
  - c. bergantung lengan ditekuk
  - d. bergantung badan menempel di palang tunggal
  - e. bergantung satu lengan
11. Dalam mengambil atau mengukur waktu, *stopwatch* dihidupkan ketika ... .
  - a. pelari berada di garis start
  - b. pelari berlari
  - c. terdengar aba-aba "bersedia"
  - d. terdengar aba-aba "siap"
  - e. bendera start diangkat
12. Berikut ini penyebab tes menempuh jarak 60 meter diulangi, *kecuali* ... .
  - a. peserta tidak masuk finis
  - b. peserta mengganggu pelari lain
  - c. peserta mendahului aba-aba
  - d. peserta mencuri start
  - e. peserta terlambat start
13. Kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu diukur dengan melakukan tes ... .
  - a. *sit up*
  - b. *backup*
  - c. *run up*
  - d. *pull up*
  - e. *lay up*
14. Tes gantung angkat tubuh dilakukan selama ... .
  - a. 75 detik
  - b. 60 detik
  - c. 45 detik
  - d. 30 detik
  - e. 15 detik
15. Posisi telapak tangan saat melakukan tes gantung angkat tubuh menghadap ke arah ... .
  - a. depan
  - b. samping
  - c. bawah
  - d. belakang
  - e. depan dan belakang
16. Gerakan gantung angkat tubuh dihitung sah apabila mengangkat badannya sehingga ... .
  - a. hidung sejajar dengan palang tunggal
  - b. kepala sejajar dengan palang tunggal
  - c. dada melewati palang tunggal
  - d. dagu melewati palang tunggal
  - e. dahi sejajar dengan palang tunggal
17. Berikut ini perlengkapan gantung angkat tubuh, *kecuali* ... .
  - a. papan berskala sentimeter
  - b. *stopwatch*
  - c. palang tunggal
  - d. bangku kecil yang mudah dipindahkan
  - e. serbuk kapur/magnesium karbonat
18. Tujuan tes loncat tegak adalah ... .
  - a. mengukur kelenturan
  - b. mengukur daya juang
  - c. mengukur ketinggian
  - d. mengukur kekuatan kaki
  - e. mengukur daya ledak otot tungkai

19. Saat melakukan tes baring duduk yang baik, posisi kedua kaki adalah ... .
  - a. harus diluruskan
  - b. dibuka lebar
  - c. kangkang
  - d. ditekuk pada lutut
  - e. diangkat tinggi
20. Tes lari menempuh jarak 1.200 meter bertujuan untuk ... .
  - a. mengukur kecepatan
  - b. mengukur kekuatan
  - c. mengukur daya tahan *cardio respiratory*
  - d. mengukur daya ledak
  - e. mengukur kelincahan

**B. Kerjakanlah soal-soal berikut!**

1. Jelaskan pengertian kebugaran jasmani!
2. Sebutkan lima macam komponen utama dari kebugaran jasmani!
3. Sebutkan aturan yang perlu diperhatikan dalam menyusun program latihan fisik!
4. Jelaskan tujuan melakukan *push up*!
5. Apakah tujuan melakukan *sit up*?
6. Sebutkan empat hal yang perlu diperhatikan dalam latihan *shuttle run*!
7. Apakah tujuan melakukan tes kebugaran jasmani?
8. Sebutkan bentuk-bentuk latihan untuk mengembangkan kelincahan!
9. Jelaskan cara melakukan latihan *chin up*!
10. Mengapa kekuatan otot merupakan faktor yang sangat penting untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang? Jelaskan!

### Tugas Kelompok

Carilah dari berbagai sumber baik internet, buku, atau sumber informasi lainnya, mengenai penggunaan tes kesegaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan. Diskusikan dalam kelompok kalian untuk menentukan tes yang digunakan untuk mengukur kelincahan, koordinasi, keseimbangan, kecepatan, dan waktu reaksi.

### Tugas Praktik

Lakukan gerakan *push up* untuk melatih kekuatan otot lengan kalian!

Ikutilah langkah-langkah berikut ini.

1. Lakukan gerakan *push up* biasa seperti yang telah dijelaskan.
2. Mintalah seorang teman meletakkan tangan di punggung kalian untuk menambah hambatan.
3. Lakukan tiga set dengan tiap set 8 kali pengulangan.
4. Bertukarlah posisi dengan teman kalian.

Berapa waktu yang kalian butuhkan untuk melakukan *push up* dengan 8 kali pengulangan tiap set?

Apakah lengan kalian terasa sakit setelah melakukan *push up*?

**Sistem Penilaian**

Penilaian terhadap tugas diberikan berdasarkan pada dua hal, yaitu terhadap *aspek psikomotor* dan *aspek kecakapan*.

1. Penilaian aspek psikomotor dibedakan menjadi dua, yaitu berdasarkan kesempurnaan dalam melakukan tugas, seperti keterampilan dalam melakukan gerakan.
2. Penilaian aspek kecakapan berdasarkan pada beberapa hal, seperti kecakapan dalam kerja sama, merumuskan hipotesis, mengidentifikasi variabel, merancang suatu penelitian, vokasional dasar, dan vokasional khusus.



B A B

14

## Senam



Sumber: [www.returntomanliness.com](http://www.returntomanliness.com), 2009

■ **Gambar 14.1** Senam ketangkasan menggunakan alat memerlukan kelenturan.

Dapatkah kalian melakukan gerakan berputar di atas kuda-kuda lompat seperti yang ditunjukkan pada gambar di atas? Untuk dapat melakukan gerakan itu, diperlukan tingkat keseimbangan, kekuatan, dan kelenturan yang sangat baik. Faktor-faktor tersebut merupakan unsur-unsur penting yang ada dalam olahraga senam. Nomor senam lantai dan senam ketangkasan yang pernah dibahas pada semester 1 akan diulang kembali pada bab ini, tetapi dengan variasi gerakan yang berbeda. Bagaimanakah jika kedua nomor tersebut dikombinasikan?

### ○ Kata Kunci

*handstand*, kuda-kuda lompat, lompat kangkang, melayang, melompat, mendarat, meroda, *rolling*



## Tujuan Pembelajaran

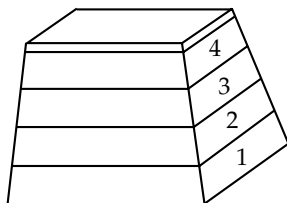
\* Mengetahui peralatan yang diperlukan dalam senam

## A. Tempat dan Alat

Salah satu teknik dasar dalam senam adalah melompat. Melompat merupakan dasar untuk mengembangkan gerakan seperti mendarat, berputar, melayang, atau melompat vertikal. Gerakan melompat bertujuan untuk memaksimalkan layangan dan jarak.

Salah satu alat yang digunakan untuk variasi dalam melakukan lompatan adalah peti lompat. Melompati peti lompat dapat dilaksanakan di dalam ruangan maupun di luar ruangan, di lapangan, maupun di halaman sekolah, sebab lompatan dengan peti lompat ini tidak memerlukan tempat yang terlalu luas.

Selain peti lompat, ada beberapa alat lain yang digunakan dalam senam. Alat tersebut antara lain papan tolakan, kuda-kuda lompat, dan matras.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ Gambar 14.2 Peti lompat (spring box)

### 1. Peti Lompat

Peti lompat (*spring box*) dibuat dari kayu, terdiri atas empat bagian atau lebih, sesuai dengan keperluan. Tiap bagian tingginya sekitar 25 cm. Bagian paling atas dilapisi bahan yang empuk setebal minimum 7,5 cm. Panjang bagian atas antara 100 cm - 120 cm dan lebar 50 cm.

### 2. Kuda-kuda Lompat

Kuda-kuda lompat untuk nomor putra dan putri berbeda. Nomor putra menggunakan kuda-kuda lompat yang dipasang membujur dengan ukuran panjang 160 cm dan tinggi 136 cm di atas permukaan lantai. Ketika melakukan lompatan, posisi tangan menumpu pada sepertiga bagian pangkal atau ujung kuda-kuda. Sementara itu, nomor putri menggunakan kuda-kuda lompat yang dipasang melintang dengan panjang 160 cm dan tinggi 120 cm, dengan tumpuan tangan adalah di tengah-tengah alat.

### 3. Matras

Matras ialah alat pengaman pada pendaratan terbuat dari bahan yang lunak, misalnya busa atau sabut kelapa. Matras dari sabut kelapa biasanya berukuran lebar sekitar 120 cm dan panjang 240 cm sehingga tidak terlalu berat untuk mengangkutnya.

### 4. Papan Tolakan

Papan tolakan (*beat board*) terbuat dari kayu dengan ukuran panjang 120 cm dan lebar 60 cm. Karena pembuatannya sukar dan harus dibuat oleh pabrik, pada umumnya sekolah-sekolah tidak mempunyai alat ini. Untuk mengatasi hal ini maka tolakan dilakukan di lantai dengan menggunakan garis yang dibuat dari kapur sebagai tempat menolak.



## B. Senam Lantai



### Tujuan Pembelajaran

- \* Melakukan rangkaian gerakan senam lantai

### 1. Mengguling

Mengguling (*rolling*) diartikan sebagai bergerak sepanjang daerah tumpuan dengan cara memutar badan terus-menerus. Gerakan menggulingkan badan ini termasuk *gerak lokomotor*. Gerak lokomotor yaitu gerakan dengan maksud memindahkan posisi seluruh tubuh ke tempat lain, baik ke depan, ke belakang, ke samping, ke atas, atau ke bawah. Namun, gerak mengayunkan kedua lengan termasuk gerak *nonlokomotor*. Gerak *nonlokomotor* yaitu gerakan dengan maksud menggerakkan bagian tubuh tanpa harus memindahkan seluruh tubuh/tetap di tempat (Sayuti Sahara, 2002: 1.30 dan 1.31).

Berikut ini langkah-langkah melakukan gerak mengguling.

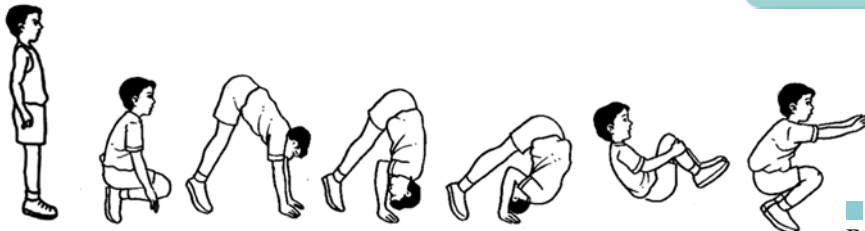
- Diawali dari sikap berdiri tegak, kemudian jongkok dengan kedua kaki rapat dan kedua telapak tangan diletakkan pada matras.
- Pinggul diangkat ke atas, masukkan kepala di antara lengan hingga pundak menempel pada matras.
- Badan digulingkan ke depan hingga bagian badan dari tengkuk, punggung, dan panggul bagian belakang menyentuh matras.
- Peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi jongkok, kedua lengan lurus ke depan.
- Gerakan akhir adalah kembali ke sikap duduk atau ke sikap berdiri.

Saat melakukan gerak mengguling, jangan menggunakan aksesoris kepala. Hal ini dapat mengganggu saat melakukan gerakan mengguling dan menimbulkan rasa sakit di kepala.



### Info Kita

Bagian tubuh yang digunakan sebagai tempat memberi bantuan dalam latihan rolling adalah pada bahu atau belakang leher dan bagian belakang paha.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

**Gambar 14.3**  
Rangkaian gerak guling ke depan.

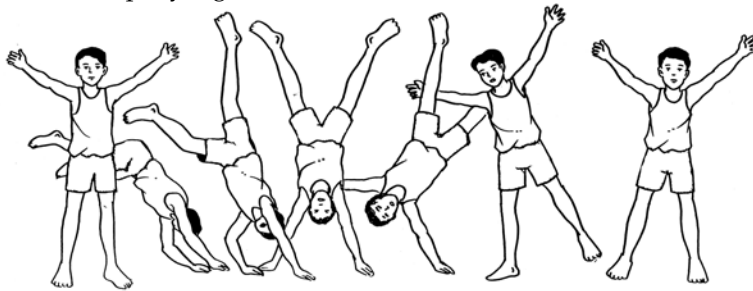
### 2. Meroda

Meroda (*cartwell*) merupakan bentuk latihan dimana tumpuan tangan dilakukan secara bergantian dalam waktu sangat singkat. Selain itu, ada saat posisi badan yang terbalik (kepala berada di bawah) (Sayuti Sahara 2002: 9.31). Sebelum melakukan gerakan meroda, seorang atlet harus menguasai gerakan *handstand* terlebih dahulu.

Meroda adalah suatu gerakan ke samping yang suatu saat bertumpu pada kedua tangan dengan kaki terbuka lebar. Atau, meroda adalah gerakan berputar seperti roda, dimana kedua lengan dan tungkai merupakan jari-jari. Berikut ini langkah-langkah cara melakukan rangkaian gerak meroda.

- Berdiri menyamping kiri dengan lengan dan tungkai melebar lurus seperti jari-jari sebuah roda, pandangan ke bawah melihat matras.

- b. Goyangkan badan ke kanan dan angkat kaki kiri ke atas diteruskan meletakkan kaki kiri ke samping. Saat melakukan gerak melipat pinggang, letakkan tangan kiri di samping kaki kiri dengan jarak + 60 cm.
- c. Ayunkan kaki kanan ke atas dan diikuti kaki kiri menolak.
- d. Pada saat hampir membentuk posisi *handstand*, letakkan tangan kanan di samping tangan kiri dengan jarak selebar bahu, tangan dan kaki lurus, serta kepala tegak.
- e. Pada saat posisi *handstand* kaki kanan diayun turun mendarat diikuti dengan kaki kiri, bersamaan dengan tolakan tangan sehingga dapat mendarat berdiri menghadap ke arah semula. Pastikan kalian berlatih di tempat yang aman.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

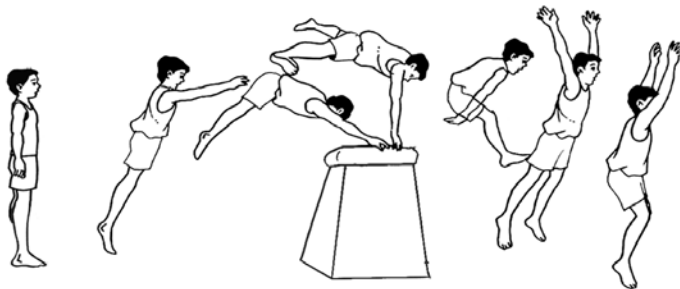
**Gambar 14.4** Rangkaian gerak meroda.

## C.

### Senam Ketangkasan

#### 1. Latihan Gerakan Lompat Kangkang

Lompat kangkang dengan panggul lurus (*lay out*) merupakan lompat kangkang dengan meluruskan badan lebih dahulu sebelum sikap kangkang. Lompat kangkang merupakan kelanjutan dari lompat lurus, perbedaannya kedua kaki dibuka. Gerakan ini berupa lompatan lurus ke atas, pada saat berada di udara kedua tungkai dibuka, dan pada saat mendarat kembali dirapatkan. Latihan ini memerlukan kekuatan tolakan dan kelenturan pada persendian pinggul (*Articulatio Coxae*). Berikut ini cara melakukan lompat kangkang.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

**Gambar 14.5** Cara melakukan lompat kangkang.

- a. Sambil mengangkat panggul, ayunkan tungkai tinggi di atas garis horizontal sehingga pada saat tangan bertumpu pada peti lompat, badan merupakan satu garis lurus membentuk sudut  $20^{\circ}$  -  $30^{\circ}$  dengan garis horizontal.



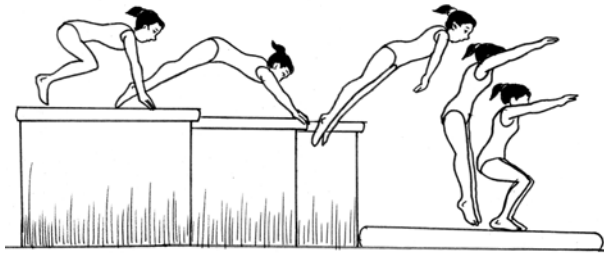
#### Tujuan Pembelajaran

- \* Melakukan gerakan senam ketangkasan dengan teknik yang benar

- b. Setelah posisi badan lurus, segera tekuk panggul dan buka kaki. Bersamaan dengan itu, tolakkan tangan dengan kuat pada peti lompat.
- c. Angkat dada dan lewatkan kedua kaki dari peti lompat.
- d. Begitu kaki melewati peti lompat, luruskan badan, dan angkatlah lengan ke atas.
- e. Mendaratlah dengan menekuk lutut dan condongkan badan sedikit ke depan dengan menekuk panggul.

Sebelum melakukan lompat kangkang dapat dilakukan beberapa latihan pendahuluan berikut ini.

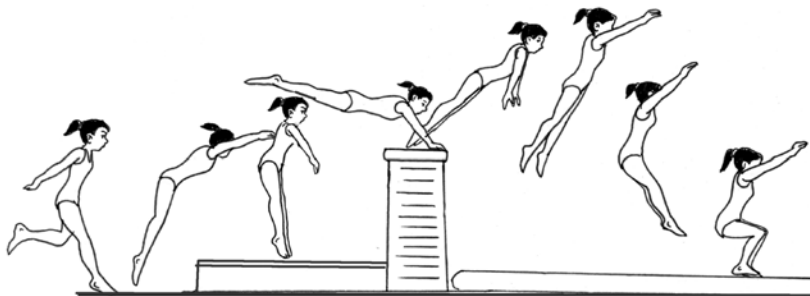
- a. Peti lompat dipasang memanjang, kemudian jongkoklah di salah satu ujung. Selanjutnya, melompat ke ujung peti lompat, mendarat dengan membuka kedua tangan, kemudian diteruskan dengan membuka kedua tungkai mendarat.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

- b. Peti lompat dipasang melintang. Di belakangnya diletakkan sebuah peti yang lebih rendah memanjang di bagian tengah peti lompat. Latihan yang dilakukan adalah melompat dari papan tolak (atau tanda berupa garis tolak) dan mendarat di ujung terdekat peti memanjang. Selanjutnya, melompat ke peti lompat yang dipasang melintang, bertumpu dan tolak kedua tangan, dan dilanjutkan dengan lompat kangkang.

■ **Gambar 14.6** Latihan awal lompat kangkang 1.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ **Gambar 14.7** Latihan awal lompat kangkang 2.

## 2. Kesalahan Umum pada Lompat Kangkang

Berikut ini beberapa kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan lompat kangkang.

- a. Setelah menolakkan kaki pada papan tolak, tungkai kurang terangkat/tinggi badan kurang lurus.
- b. Saat tangan bertumpu, kepala terlalu ke depan sehingga lengan tidak lurus dengan badan.
- c. Panggul kurang diangkat (tinggi) sehingga tidak berhasil membuat sikap kangkang di atas peti.
- d. Lutut bengkok.
- e. Kepala dan dada tidak terangkat pada saat tangan menyentuh peti lompat.
- f. Lengan tidak lurus.

### 3. Bantuan untuk Pelompat Kangkang

Salah satu definisi senam yaitu dilihat dari aspek sosial. Arti sosial dalam pengelolaan gerak dalam senam alat, hendaknya dilihat dari dua aspek. Pertama dari aspek kerja sama (*kooperatif*) melalui saling bantu dan kedua dari aspek mengikuti aturan (*asosiatif*) (Sayuti Sahara 2002: 1.47).

Salah satu bentuk kerja sama adalah dengan memberi bantuan kepada temannya. Bentuk pemberian bantuan memiliki dua tujuan, yaitu keamanan ataupun untuk keberhasilan gerakan. Yang perlu diperhatikan adalah pembantu mengetahui benar bagian tubuh pelompat yang perlu dibantu dan saat atau fase yang tepat dalam memberikan bantuan.

Berikut ini cara memberikan bantuan pada lompat kangkang.

- Posisi pembantu adalah berdiri di depan agak sedikit keluar, berlawanan arah dengan pelompat.
- Ketika kedua tangannya menyentuh badan pelompat, maka salah satu kakinya bergerak mundur.

#### D.

### Kombinasi Rangkaian Gerakan Senam Lantai dan Senam Ketangkasan

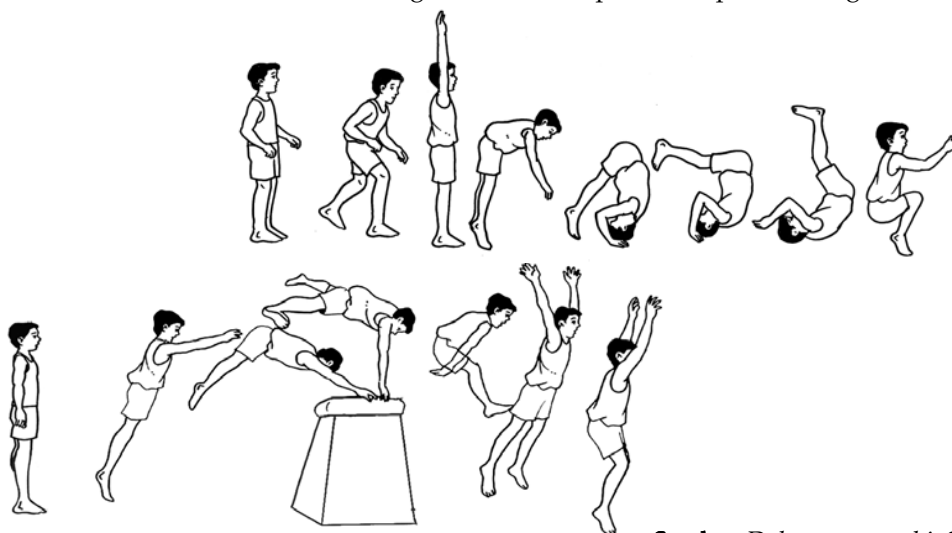


#### Tujuan Pembelajaran

- \* Melakukan kombinasi rangkaian gerakan senam lantai dan senam ketangkasan

Dalam melakukan rangkaian gerakan senam lantai dan senam ketangkasan memerlukan koordinasi, kekuatan, kelenturan, konsentrasi, serta rasa percaya diri akan mampu melakukannya. Persiapkan unsur-unsur tersebut untuk melakukan rangkaian gerakan guling ke depan yang diikuti dengan rangkaian lompat kangkang berikut ini.

- Lakukanlah guling ke depan dengan sikap akhir berdiri.
- Lanjutkan dengan lompat kangkang dengan awalan berdiri.
- Akhir gerakan adalah posisi sikap berdiri tegak.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ Gambar 14.8 Kombinasi rangkaian gerakan guling ke depan dan lompat kangkang.



Senam pertama kali merupakan akrobat yang dilakukan oleh laki-laki dan perempuan Kreta (Kriti) pada masa kebudayaan Minoan di Mesir Kuno dalam seni "lompat sapi" pada 2.000 tahun yang lalu. Sejak akhir abad ke-19, senam mulai dipertandingkan. Akan tetapi senam lebih dianggap sebagai suatu pertunjukan seni daripada cabang olahraga. Pada saat itu dibuat peraturan dan dibuat wadah senam internasional dengan nama Federation International de Gymnastique (FIG). Di Indonesia, organisasi senam nasional yaitu Persatuan Senam Indonesia (Persani) dibentuk pada 14 Juli 1963. Cabang olahraga senam pertama kali dipertandingkan dalam PON VII tahun 1969 di Surabaya.

### Refleksi Diri

Mengombinasikan senam lantai dan senam ketangkasan memerlukan daya tahan tinggi, dan rangkaian gerakan ini tentunya memiliki tingkat kesulitan yang lebih tinggi, karena gerakannya lebih kompleks. Semakin besar tingkat kesulitan, semakin besar pula tantangan yang diberikan. Jika kalian termasuk orang yang menyukai tantangan, berarti kalian termasuk orang yang berani dan memiliki percaya diri tinggi.

### Bintang Kita



### Jonathan Mangiring

Jonathan Mangiring Sianturi, atau lebih akrab disapa Jonathan Sianturi, adalah pesenam berprestasi Indonesia. Ia mengantarkan tim Indonesia merebut medali emas beregu putra di hari pertama Kejuaraan Senam Senior dan Yuniior Asean ke-5 (5<sup>th</sup> Senior & Junior Seagion Gymnastics Championships 2000) di Gedung Serbaguna Universitas Negeri Medan. Jonathan menyumbangkan angka tertinggi 54,500 untuk enam jenis penilaian. Ia tampil di pertandingan masih dalam suasana berkabung. Ayah kandungnya, Oloan Sianturi, meninggal dunia dalam perjalanan dari Surabaya menuju Jakarta, sehabis menyaksikan Jonathan bertanding di ke-juaraan PON XV.

Sumber:

[www.kompas.com](http://www.kompas.com), 2009

### Ringkasan Materi

- \* Lompat kangkang memerlukan kekuatan tolakan dan kelenturan pada persendian pinggul.
- \* Meroda adalah gerakan yang dilakukan dengan menggunakan tangan sebagai tumpuan.
- \* Rolling merupakan gerakan sepanjang daerah tumpuan dengan cara memutar badan terus-menerus.



## EVALUASI

### Tugas Mandiri

#### A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat!

- Posisi kaki pada sikap awal gerakan meroda adalah ... .
  - dirapatkan
  - agak dirapatkan
  - diangkat
  - dibuka agak lebar
  - dibuka selebar mungkin
- Posisi kedua tangan dalam sikap awal gerakan meroda adalah ... .
  - dibengkokkan ke atas serong ke depan
  - dibengkokkan ke atas serong ke belakang
  - diluruskan ke atas serong ke samping
  - diluruskan ke atas serong ke depan
  - dibengkokkan ke atas serong ke samping
- Gerakan senam lantai yang mendukung gerakan meroda adalah ... .
  - handstand*
  - headstand*
  - handspring*
  - tiger spring*
  - forward roll*
- Dalam membantu latihan meroda, pemberi pertolongan memegang pada ... .
  - satu tangan
  - dua tangan
  - kedua kaki
  - kedua sisi pinggang
  - kedua sisi pinggul
- Ketika melakukan gerakan meroda ke arah kiri, posisi penolong berada di ... .
  - belakang pesenam
  - depan pesenam
  - depan sebelah kanan pesenam
  - depan sebelah kiri pesenam
  - tempat awalan pesenam
- Apabila gerakan meroda dilakukan ke kiri dengan awalan mengangkat kaki, anggota badan yang pertama kali menyentuh matras adalah ... .
  - kaki kanan
  - kaki kiri
  - tangan kanan
  - tangan kiri
  - kedua kaki
- Apabila gerakan meroda dilakukan ke kiri maka anggota badan yang paling akhir mendarat di matras adalah ... .
  - kaki kanan
  - kaki kiri
  - kedua kaki bersamaan
  - tangan kanan
  - tangan kiri
- Preflight* pada lompat kangkang di atas peti lompat terjadi setelah ... .
  - awalan
  - berlari
  - tolakan kaki
  - tolakan tangan
  - mendarat
- Kecepatan lari saat melakukan awalan pada lompat kangkang di atas peti lompat harus mencapai ... .
  - pelan
  - minimum
  - maksimum
  - optimum
  - tak ada ketentuan



10. Berikut ini teknik lompat kangkang yang benar, *kecuali* ... .
  - a. tangan menumpu lurus selebar bahu
  - b. saat melayang kepala tegak dan tangan lurus
  - c. tolakan kaki cukup kuat
  - d. tolakan menggunakan dua kaki
  - e. setelah tolakan, kaki langsung dibuka cukup lebar
11. Dalam melakukan lompat kangkang di atas peti lompat, keberhasilan sangat ditentukan oleh teknik ... .
  - a. keseimbangan
  - b. kekuatan dan kelincahan
  - c. kecepatan dan kekuatan
  - d. awalan dan tolakan
  - e. kelentukan
12. Yang perlu dilakukan pelompat dalam melakukan awalan pada gerakan lompat kangkang di atas peti lompat adalah ... .
  - a. berlari menggunakan tumit
  - b. kepala tegak
  - c. ayunan tangan tegang
  - d. berlari pelan-pelan
  - e. berlari zig-zag
13. Gerakan membuka kaki pada lompat kangkang dilakukan pada saat ... .
  - a. kaki melewati peti lompat
  - b. melakukan tolakan
  - c. mendarat
  - d. kaki telah berhasil melewati peti lompat
  - e. melakukan awalan
14. Teknik mendarat pada lompat kangkang dilakukan dengan cara berikut ini, *kecuali* ... .
  - a. menggunakan satu kaki
  - b. berdiri dengan tegak
  - c. mendarat merapat pada peti lompat
  - d. mendarat dengan jongkok
  - e. mendarat dengan menekuk kedua lutut
15. Teknik awalan lompat kangkang menggunakan peti lompat yang dipasang membujur memerlukan awalan yang lebih ... .
  - a. panjang/jauh
  - b. kuat
  - c. keras
  - d. pendek
  - e. cepat

**B. Kerjakanlah soal-soal berikut!**

1. Sebutkan beberapa kesalahan umum yang terjadi dalam melakukan gerak melompat!
2. Jelaskan tahap-tahap melakukan gerakan meroda!
3. Jelaskan cara melakukan *rolling* ke depan!
4. Jelaskan cara melakukan lompat kangkang di atas peti lompat!
5. Sebutkan tiga (3) macam alat yang digunakan dalam lompat kangkang!
6. Jelaskan cara melakukan lompat kangkang yang benar!
7. Jelaskan cara mendarat yang benar sehingga tidak menimbulkan cedera saat melakukan lompat kangkang di atas peti lompat!
8. Sebutkan unsur-unsur gerakan lompat pada lompat kangkang di atas peti lompat!
9. Jelaskan pengertian awalan dalam lompat kangkang di atas peti lompat!
10. Bagaimanakah cara memberikan pertolongan pada latihan lompat kangkang di atas peti lompat?

## Tugas Kelompok

1. Carilah dari berbagai sumber informasi seperti buku, internet, majalah olahraga, atau literatur lainnya, mengenai kejuaraan senam baik tingkat nasional ataupun internasional, serta atlet-atlet senam nasional beserta prestasi-prestasi yang diraihnya. Kerjakan dalam bentuk kelompok dan buatlah dalam bentuk kliping!
2. Diskusikan dalam kelompok kalian mengenai kesalahan teknik yang mungkin dilakukan seorang atlet senam lantai, dimana kesalahan teknik itu dapat menimbulkan cedera!

## Tugas Praktik

Lakukan kegiatan berikut ini untuk melakukan lompatan khusus!

1. Lompat melalui tali  
Berikut ini langkah-langkah yang harus kalian lakukan.
  - a. Satu kelompok terdiri atas 3 orang. Satu orang sebagai pelompat dan dua orang lainnya memegang tali.
  - b. Pemegang tali masing-masing memegang ujung tali dan berdiri pada posisi setelah peti lompat.
  - c. Pelompat melakukan lompatan dengan melewati tali. Jatuhkan tali jika pelompat menyentuh tali.
  - d. Variasi lompatan melalui sikap tungkai jongkok, lurus, dan kangkang.  
Berhasilkah kalian melewati tali?  
Variasi gerakan manakah yang paling mudah untuk kalian lakukan?
2. Melompat dan menangkap bola  
Berikut ini langkah-langkah yang dilakukan.
  - a. Satu tim terdiri atas dua orang. Satu orang sebagai pelompat dan lainnya sebagai pelempar.
  - b. Kalian perlu menyiapkan bola.
  - c. Setiap orang berusaha menangkap bola sebanyak mungkin dalam satu menit.
  - d. Lakukan kegiatan ini sebanyak 5 kali.  
Berapa kali kalian berhasil menangkap bola dalam waktu 1 menit?

### Sistem Penilaian

Penilaian terhadap tugas diberikan berdasarkan pada dua hal, yaitu terhadap *aspek psikomotor* dan *aspek kecakapan*.

1. Penilaian aspek psikomotor dibedakan menjadi dua, yaitu berdasarkan kesempurnaan dalam melakukan tugas, seperti keterampilan dalam melakukan gerakan.
2. Penilaian aspek kecakapan berdasarkan pada beberapa hal, seperti kecakapan dalam kerja sama, merumuskan hipotesis, mengidentifikasi variabel, merancang suatu penelitian, vokasional dasar, dan vokasional khusus.

# BAB 15

## Senam Aerobik



Sumber: [www.friarsland.ie](http://www.friarsland.ie), 2009

**Gambar 15.1** Senam aerobik banyak dilakukan di sanggar senam.

Berbicara mengenai senam aerobik maka yang terlintas di benak kita adalah gerakan yang lincah, atraktif, tetapi teratur sesuai dengan musik yang mengiringi. Senam aerobik ini dapat dijumpai di sanggar-sanggar senam secara berkelompok lengkap dengan instruktornya. Latihan ini dapat dilakukan dengan menggunakan alat ataupun tanpa alat, sebagai variasi gerakannya. Kaum wanita banyak yang menyukai dan melakukan latihan ini, karena mereka mempercayai pendapat bahwa dengan melakukan senam aerobik maka tubuh akan menjadi langsing, bahkan dapat mengubah penampilan mereka menjadi lebih menarik. Bagaimana pendapat kalian?

### Kata Kunci

*HDL, lunge, meluncur, over the top, stationary skating slide, tari poco-poco*



## Tujuan Pembelajaran

- \* Mengetahui hakikat senam aerobik

## A. Hakikat Senam Aerobik

Dr. Kenneth Cooper memperkenalkan kebugaran aerobik pada tahun 1960-an. Kebugaran aerobik didefinisikan sebagai kapasitas maksimal untuk menghirup, menyalurkan, dan menggunakan oksigen, yang sebaiknya diukur dalam tes laboratorium yang disebut maksimal pemasukan oksigen (atau  $VO_2 \text{ max}$ ), Brian J. Sharkey (2003 : 74).

Aerobik artinya “adanya oksigen”. Dr. Kenneth Cooper sebagai pelopor aerobik menjelaskan konsep latihan yang diiringi musik serta gerakan yang teratur seperti tarian sehingga menyebabkan tubuh dapat memompa oksigen serta meningkatkan denyut nadi.

Senam aerobik adalah serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang juga dipilih sehingga melakukan gerakan dengan ketentuan ritmis, kontinuitas, dan durasi tertentu. Senam aerobik dapat dilakukan secara individu atau kelompok, namun agar dapat melakukan dengan bersemangat dan gembira lebih menyenangkan bila dilakukan secara berkelompok.



## Tujuan Pembelajaran

- \* Melakukan rangkaian gerak senam aerobik secara berkelompok

## B. Rangkaian Gerak Senam Aerobik

Pada semester 1 telah kalian pelajari berbagai gerakan tangan dalam senam aerobik dan gerakan-gerakan yang termasuk dalam kategori *low impact*, *moderate impact*, dan *high impact*. Sebagai pendalaman materi tersebut, maka pada bab ini akan diuraikan gerakan-gerakan lain yang ada dalam senam aerobik.

### 1. Senam Aerobik dengan Dingklik

Senam aerobik yang dilakukan dengan menggunakan dingklik termasuk kategori senam aerobik *low impact*. Dengan intensitas gerakan yang bervariasi, kategori ini membutuhkan kelincahan untuk naik-turun dingklik. Berikut ini gerakan-gerakan senam aerobik dengan dingklik.

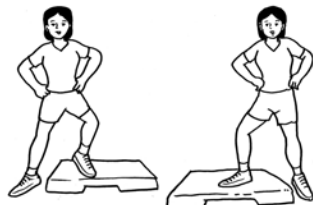
#### a. Menyilang di Atas Dingklik

Gerakan dimulai dari sebelah kanan dingklik, dengan urutan gerakan berikut ini.

- 1) Angkat kaki kiri ke tengah dingklik, diikuti dengan menaikkan kaki kanan dan meletakkannya di sebelah kaki kiri.
- 2) Angkat kaki kiri dan turunkan di sebelah kiri dingklik, kemudian diikuti dengan kaki kanan.
- 3) Ulangi gerakan dimulai dengan kaki kanan dari sebelah kiri dingklik.

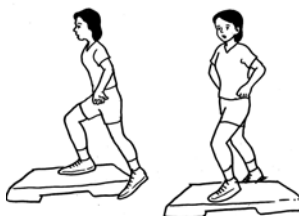
#### b. Langkah A

Gerakan dimulai dengan posisi berdiri tegak di samping kiri dingklik menghadap ke dinding sebelah kanan badan, kemudian melakukan langkah-langkah berikut ini.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

**Gambar 15.2** Gerakan menyilang di atas dingklik.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

**Gambar 15.3** Gerakan langkah A.

- 1) Naikkan kaki kanan ke ujung dingklik, diikuti dengan kaki kiri.
- 2) Turunkan kaki kanan di sisi kanan dingklik dan diikuti kaki kiri.

#### c. Langkah ke Kiri

Gerakan dimulai dengan berdiri di belakang dingklik pada urutan gerakan berikut ini.

- 1) Naikkan kaki kanan kemudian naikan pula kaki kiri.
- 2) Turunkan kaki kiri di sebelah kiri dingklik, diikuti dengan menurunkan kaki kanan di sebelah kaki kiri.
- 3) Naikkan kaki kanan bersamaan dengan naiknya ibu jari kaki kiri.
- 4) Turunkan kaki kiri yang diikuti dengan kaki kanan.

#### d. Sudut ke Sudut

Gerakan dimulai dengan berdiri serong di ujung belakang dingklik sebelah kanan, kemudian mengikuti langkah-langkah berikut ini.

- 1) Angkatlah kaki kanan dan letakkan di tengah dingklik, dan disusul kaki kiri.
- 2) Turunlah dengan kaki kanan pada sudut yang berlawanan dari awal gerak.

#### e. Over the Top

Mulailah latihan ini dengan berdiri menghadap ke arah dinding di sebelah kiri badan, kemudian dilanjutkan dengan gerakan-gerakan berikut ini.

- 1) Naikkan kaki kanan ke dingklik, diikuti dengan kaki kiri.
- 2) Turunkan kaki kanan pada sisi yang berlawanan, diikuti dengan kaki kiri.
- 3) Lanjutkan gerakan dimulai dengan kaki kiri.

#### f. Lunge

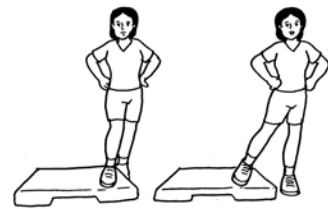
Gerakan ini dimulai dari atas dingklik dengan posisi berdiri menghadap ke dinding sebelah kanan, kemudian melakukan gerakan berikut ini.

- 1) Sentuhkan kaki kiri pada lantai di bagian belakang, kemudian angkat dan kembali pada posisi semula.
- 2) Sentuhkan kaki kanan pada lantai di bagian belakang, kemudian angkat dan kembali pada posisi semula.

#### g. Langkah V

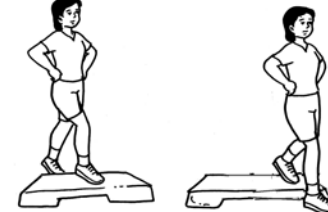
Gerakan ini dilakukan dalam bentuk langkah melebar. Cara melakukannya dengan mengikuti langkah-langkah berikut ini.

- 1) Berdiri di tengah-tengah dan menghadap dingklik.
- 2) Naikkan kaki kanan melebar ke ujung dingklik sebelah kanan.
- 3) Naikkan kaki kiri melebar ke ujung dingklik sebelah kiri.
- 4) Turunkan kaki kanan pada posisi awal, diikuti dengan kaki kiri.



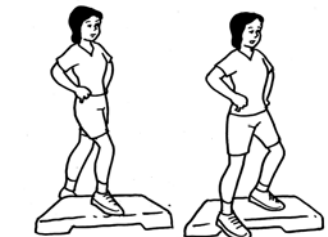
Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ Gambar 15.4 Gerakan langkah ke kiri.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ Gambar 15.5 Gerakan sudut ke sudut.



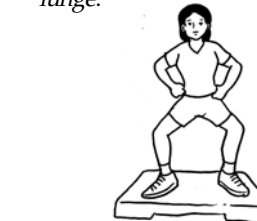
Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ Gambar 15.6 Gerakan over the top.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ Gambar 15.7 Gerakan lunge.



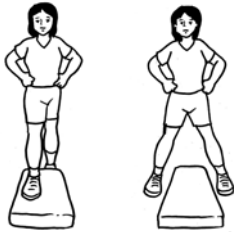
Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ Gambar 15.8 Gerakan langkah V.



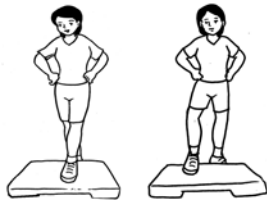
Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ **Gambar 15.9** Gerakan berjongkok



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ **Gambar 15.10** Gerakan langkah T.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ **Gambar 15.11** Gerakan memutar.

#### h. Berjongkok

Gerakan ini dimulai dari atas dingklik dan dari lantai. Berikut ini cara melakukannya.

- 1) Berdiri di atas dingklik, kemudian turunkan kaki kanan, lalu kembali ke posisi semula.
- 2) Turunkan kaki kiri, kemudian kembali ke posisi semula.
- 3) Gerakan dimulai dari lantai, posisi berdiri dari jongkok, bersamaan dengan meletakkan kaki, berjongkok ke bawah, turun ke bawah.

#### i. Langkah T

Gerakan dimulai dengan berdiri di depan salah satu ujung dingklik, diikuti langkah-langkah berikut ini.

- 1) Naikkan kaki kanan ke atas dingklik, diikuti dengan mengangkat kaki kiri ke atas dingklik.
- 2) Turunkan kaki kanan dan kaki kiri secara mengangkang ke sisi kanan dan kiri dingklik satu per satu.
- 3) Naikkan kaki kanan kembali ke atas dingklik, diikuti dengan kaki kiri.
- 4) Turunkan kaki kanan ke belakang, turunkan kaki kiri ke belakang, dimana awal gerakan dimulai.

#### j. Langkah Memutar

Gerakan ini merupakan gerakan turun dari dingklik dengan berganti kaki dan divariasikan dengan memutar bahu dan pinggul. Berikut ini caranya.

- 1) Dimulai dengan berdiri di salah satu ujung dingklik, kemudian turun dengan kaki kanan dan kiri sambil memutar pinggul dan bahu menghadap ke dinding sebelah kanan.
- 2) Ulangi gerakan tetapi dimulai dengan kaki kiri.

### 2. Latihan Meluncur pada Senam Aerobik

Latihan meluncur membutuhkan keahlian, keseimbangan, koordinasi yang baik, kesiapan fisik, serta kesadaran akan posisi tubuh dalam ruang. Latihan ini memerlukan energi sebanyak dua kali lipat dari energi yang diperlukan untuk berjalan, untuk membantu pembentukan otot-otot bagian bawah tubuh. Untuk melakukan latihan ini diperlukan sebuah alat berupa papan luncur bersudut dengan kedua ujung memiliki bempér karet. Berikut ini beberapa gerakan meluncur pada senam aerobik.

#### a. Luncuran Adduksi

Dimulai dari posisi berdiri di tengah-tengah papan, luncurkan kedua kaki ke samping kanan dan ke samping kiri dalam waktu yang bersamaan. Setelah itu luncurkan kedua kaki ke dalam secara bersamaan pula.

#### b. Meluncur Jongkok

Gerakan meluncur jongkok dilakukan dengan meluncurkan kaki kanan ke samping kanan (2 hitungan), dilanjutkan dengan gerakan berjongkok (2 hitungan).



#### c. Luncuran Atletik (Gaya Merendah)

Prinsip gerakan ini sama dengan gaya dasar meluncur, hanya saja pinggul tetap dijaga pada posisi rendah. Gerakan dilakukan ke kanan (2 hitungan), dengan posisi kaki tidak rapat, tetapi dalam jarak agak lebar.

#### d. Diagonal Lunge

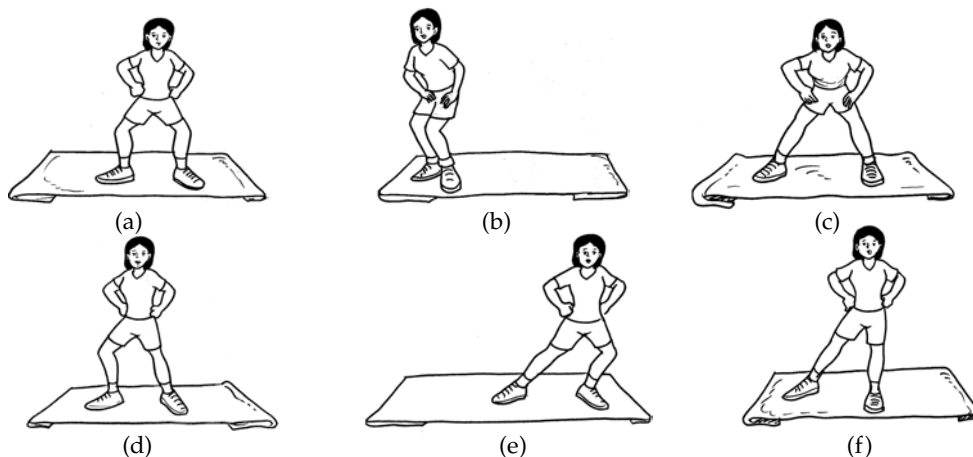
Gerakan ini dimulai dengan posisi berdiri di tengah-tengah papan luncur. Sudut kanan kaki kanan menghadap ke sudut kanan depan papan luncur. Selanjutnya, luncurkan kaki kiri ke belakang (2 hitungan), kemudian kedua kaki diluncurkan ke dalam secara bersamaan (2 hitungan).

#### e. Lunge

Gerakan *lunge* dilakukan dengan meluncur secara menyamping ke arah kanan atau kiri. Atau, dapat pula meluncur ke belakang menghadap ke arah bempir.

#### f. Stationary Skating Slide

Gerakan dimulai dengan berdiri di tengah papan luncur. Lakukan gerakan menyamping ke kanan. Caranya, dorong dan julurkan kaki kanan pada permukaan luncuran ke arah kanan. Selanjutnya, tarik kaki kanan dan kembali pada posisi awal.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ **Gambar 15.12** Beberapa gerakan meluncur pada senam aerobik: (a) gerakan luncuran adduksi, (b) gerakan luncuran jongkok, (c) gerakan luncuran atletik, (d) gerakan diagonal lunge, (e) gerakan lunge, (f) gerakan *stationary skating slide*.

## C. Senam Irama Tradisional

Pada tahun 1970-an tarian aerobik merupakan tarian yang populer. Pada waktu itu sekelompok orang mempelajari tarian dalam jangka waktu sekitar enam sampai delapan minggu. Tarian-tarian tersebut diadakan di tempat-tempat tertentu seperti pusat-pusat rekreasi, klub kebugaran, atau sekolah. Sekarang, aerobik telah jauh berkembang pesat dan berbeda.



### Tujuan Pembelajaran

- \* Melakukan rangkaian gerak senam irama tradisional secara berkelompok



Sebenarnya ada sebuah tari tradisional dari Sulawesi Utara, yaitu *pato-pato*. *Pato-pato* adalah sebuah seni menyanyi dan menari khas masyarakat suku Sanger, Sulawesi Utara. Seperti halnya *poco-poco*, *pato-pato* juga harus dibawakan secara berkelompok. Namun, bedanya dalam setiap kelompok *pato-pato* memiliki seorang pemimpin yang bertugas memberikan aba-aba kepada anggota yang lain.

Aerobik yang dilakukan pada masa sekarang tidak seperti tarian. Aerobik sekarang mempunyai gerakan yang tersusun, tetapi penampilannya tidak terpaku pada musik. Namun, sebenarnya Indonesia kaya akan kesenian tradisional asli yang memenuhi kategori senam aerobik. Salah satunya adalah kesenian khas dari Manado, namun sudah dikenal dan disukai masyarakat Indonesia, yaitu dansa *Poco-poco*.

### 1. Pengertian Poco-poco

*Poco-poco* merupakan seni menyanyi dan menari khas masyarakat Manado, Sulawesi Utara. Oleh karena berupa nyanyian, kesenian ini mempunyai lirik lagu yang menggunakan bahasa Manado. Lagu *Poco-poco* ini memiliki rentak ceria dengan irama seperti *cha-cha* dan selalu diiringi dengan gerakan menyerupai senam seperti *line dance*. Gerakan senam ini selalu dibawakan secara berkelompok.

### 2. Manfaat Poco-poco

Jika kalian pernah memerhatikan senam *poco-poco*, gerakannya tampak sederhana dan tidak memiliki tingkat kesulitan yang tinggi. Namun, dibalik itu, *poco-poco* yang dilakukan secara teratur dapat memberikan dampak positif bagi yang bersangkutan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Sulawesi Utara, ditemukan korelasi/hubungan antara senam *poco-poco* dengan perbaikan kolesterol darah. Berikut ini penjelasan detail mengenai manfaat *poco-poco*.

- Dapat menurunkan berat badan  
Penurunan berat badan dikarenakan berkurangnya cairan akibat keringat dan karena pembakaran lemak yang terjadi di dalam tubuh.
- Dapat meningkatkan denyut jantung  
Peningkatan denyut jantung menunjukkan bahwa senam *poco-poco* telah memenuhi kategori senam aerobik.
- Dapat meningkatkan nilai kolesterol baik (HDL)  
Peningkatan HDL menunjukkan bahwa *poco-poco* mampu memobilisasi lemak.

### 3. Gerakan Poco-poco

Gerakan dasar *poco-poco* diambil dari tarian tradisional Maluku bernama *Wayase* atau *Maku-maku*. Sementara itu, lagu yang mengiringi gerakan diciptakan oleh Arie Sapulette yang berasal dari Ambon yang kemudian dinyanyikan serta dipopulerkan oleh Yoppy Latul yang juga berasal dari Ambon.



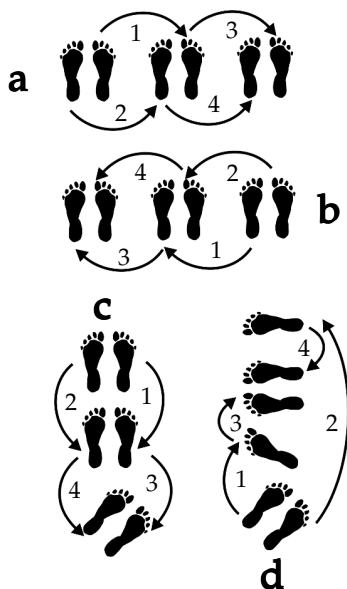
Sumber: [www.radiobakubae.com](http://www.radiobakubae.com), 2009

■ Gambar 15.13 Senam *poco-poco*

Berikut ini lirik lagu Poco-poco yang iramanya sangat membuai itu.

*Balenggang pata-pata  
Ngana pe goyang pica-pica  
Ngana pe bodi poco-poco  
Cuma ngana yang kita cinta  
Cuma ngana yang kita sayang  
Cuma ngana suka biking pusing  
Ngana bilang  
Kita na sayang  
Rasa hati ini melayang  
Jau ... uh ci ya .. ci ya  
Biar kita ngana pe bayang  
Biar na biking layang-layang  
Cuma ngana yang kita sayang*

Irama musik poco-poco tersebut terus mengiringi gerakan dasar poco-poco yang memiliki pola langkah berikut ini.



*Keterangan gerak:*

Menghadap ke Utara: a, b, c, d;

4d, membuat kita menghadap ke Barat.

Menghadap ke Barat: ulangi a, b, c, d;

4d, membuat kita menghadap ke Selatan.

Menghadap ke Selatan: ulangi a, b, c, d;

4d, membuat kita menghadap ke Timur.

Menghadap ke Timur: ulangi a, b, c, d;

4d, membuat kita menghadap ke Utara.

**Sumber:** Dokumen penerbit, 2009

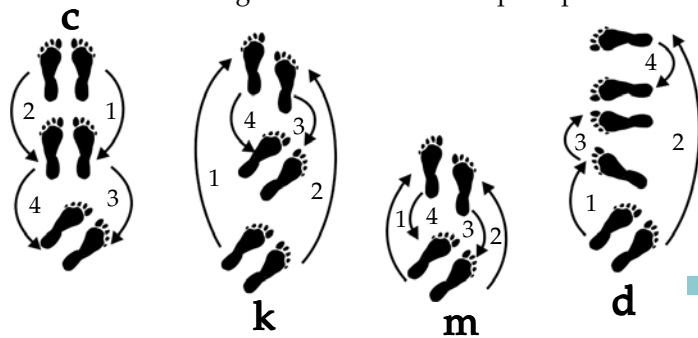
■ **Gambar 15.14** Pola langkah kaki senam poco-poco.

Gerakan dasar tarian poco-poco seperti yang ditunjukkan **Gambar 15.14** tersebut relatif mudah. Jika diuraikan, maka urutan gerakannya adalah:

dua langkah kecil ke kanan, kembali ke tempat, lalu mundur satu atau dua langkah ke belakang, kemudian maju ke depan sambil berputar.

Rangkaian gerakan tersebut dilakukan secara berulang-ulang, hingga pesenam selesai memutar tubuh ke empat penjuru angin lalu kembali ke tempat semula.

Walaupun gerakan tersebut memiliki banyak variasi, namun ada yang tetap. Yaitu, jika tidak membuat kesalahan maka kalian relatif statis, karena hanya berputar-putar di tempat. Sementara itu, jarak antara pesenam juga akan terjaga secara harmonis. Berikut ini salah satu variasi gerakan dalam senam poco-poco.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ Gambar 15.15 Salah satu variasi gerakan dalam senam poco-poco.

Caranya adalah:

Lakukan gerakan berdasarkan Gambar 15.14 dengan urutan: a, b, c, (k, m), d menghadap Utara, Barat, Selatan, Timur, dan seterusnya.

Senam poco-poco lebih menyenangkan jika dilakukan secara berkelompok. Kerja sama dan kekompakan yang terjalin baik antar-pesenam ataupun antara pesenam dan instruktur akan menghasilkan harmonisasi gerakan yang indah dan memiliki nilai estetika tinggi.

## Refleksi Diri

Aerobik identik dengan gerak dan musik. Aerobik dan musik tidak dapat dipisahkan dan keberadaannya saling melengkapi. Keselarasan dan harmonisasi gerak menjadi elemen penting. Begitu pula dalam kehidupan. Antara satu dan yang lain saling melengkapi. Karena tidak ada yang sempurna, masing-masing pasti memiliki kelebihan dan kekurangan. Jadi, prinsip saling menghormati harus dipegang teguh untuk dapat menciptakan keselarasan hidup antarmanusia.

## Bintang Kita



Sumber:  
www.kapanlagi.com,  
2009

## Vicky Burky

Bernama lengkap Victorine Cherryline Soedarjono Burki, lahir di Bandung, Jawa Barat pada tanggal 17 Juni 1965. Vicky Burky populer sebagai instruktur senam aerobik, dan pernah memandu acara primaraga di sebuah stasiun TV swasta.

Dalam bidang aerobik, wanita bertubuh atletis ini pernah meraih prestasi di level internasional dengan menjadi “Ratu Aerobik se-Asia” pada tahun 1988. Selain tetap berkecimpung di dunia senam aerobik, Vicky Burky juga sibuk sebagai pemain sinetron. Ia sering memerankan karakter antagonis. Beberapa judul sinetron yang dibintanginya antara lain Janji Hati, Kesucian Prasasti, Anakku bukan Anakku, Kehormatan, dan Bidadari. Selain sinetron, “Ratu Aerobik” ini juga berperan dalam pertunjukan teater. Beberapa pementasan yang pernah diikutinya antara lain bersama Teater Bejana dalam lakon Boenga Roos dari Tjikembang serta pementasan Madame Dasima.

## ● Ringkasan Materi

- \* Senam aerobik adalah serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang juga dipilih sehingga melakukan gerakan dengan ketentuan ritmis, kontinuitas, dan durasi tertentu.
- \* Beberapa variasi gerakan senam aerobik dengan dingklik yaitu menyilang di atas dingklik, langkah A, langkah ke kiri, sudut ke sudut, *over the top*, *lunge*, langkah V, berjongkok, langkah T, dan langkah memutar.
- \* Latihan meluncur pada senam aerobik antara lain luncuran *adduksi*, meluncur jongkok, luncuran atletik, *diagonal lunge*, *lunge*, dan *stationary skating slide*.
- \* Poco-poco adalah seni menyanyi dan menari khas dari masyarakat Manado.
- \* Manfaat poco-poco yaitu dapat menurunkan berat badan, meningkatkan denyut jantung, dan meningkatkan HDL.



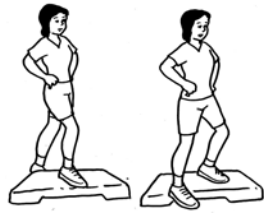
## EVALUASI

### ● Tugas Mandiri ●

#### A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat!

1. Berikut ini manfaat aerobik, *kecuali* ...
  - a. membakar lemak yang berlebihan di tubuh
  - b. memperbaiki penampilan
  - c. meningkatkan kebugaran jasmani
  - d. meningkatkan nafsu makan
  - e. memperkuat badan membentuk otot tubuh
2. Gerakan dalam senam aerobik *low impact* biasanya menggunakan alat berupa ...
  - a. dingklik
  - b. matras
  - c. tali
  - d. peti lompat
  - e. gada
3. Di antara gerakan aerobik berikut ini, yang *tidak* termasuk gerakan di atas dingklik adalah ...
  - a. *diagonal lunge*
  - b. langkah V
  - c. langkah T
  - d. langkah A
  - e. sudut ke sudut
4. Gerakan *lunge* pada senam aerobik menggunakan dingklik dimulai dari ...
  - a. belakang dingklik
  - b. depan dingklik
  - c. atas dingklik
  - d. ujung kanan dingklik
  - e. ujung kiri dingklik

5. Perhatikan gambar berikut!



Gerakan seperti gambar di samping termasuk ... .

- langkah A
  - over the top*
  - langkah V
  - lunge*
  - langkah T
6. Gerakan turun dari dingklik dengan berganti kaki dan divariasikan dengan memutar bahu dan pinggul disebut gerakan ... .
- langkah ke kiri
  - sudut ke sudut
  - langkah memutar
  - menyilang di atas dingklik
  - meluncur di atas dingklik
7. Berikut ini yang *tidak* termasuk latihan meluncur pada senam aerobik adalah ... .
- adduksi*
  - gaya merendah
  - diagonal lunge*
  - sudut ke sudut
  - stationary skating slide*
8. Gerakan dimulai dengan berdiri di tengah papan luncur, kemudian dorong dan julurkan kaki kanan pada permukaan luncuran ke arah kanan. Tarik kaki kanan dan kembali pada posisi awal.  
Rangkaian gerakan di atas merupakan gerak ... .
- luncuran atletik
  - diagonal lunge*
  - lunge*
  - adduksi*
  - stationary skating slide*
9. Gerakan dasar poco-poco diambil dari tarian tradisional "Wayase" yang berasal dari daerah ... .
- |                      |                |
|----------------------|----------------|
| a. Jawa Timur        | d. Papua Timur |
| b. Kalimantan Tengah | e. Maluku      |
| c. Sulawesi Tenggara |                |
10. Perhatikan syair lagu "Poco-Poco" berikut!

*Balenggang pata-pata*

.....

*Ngana pebodi poco-poco*

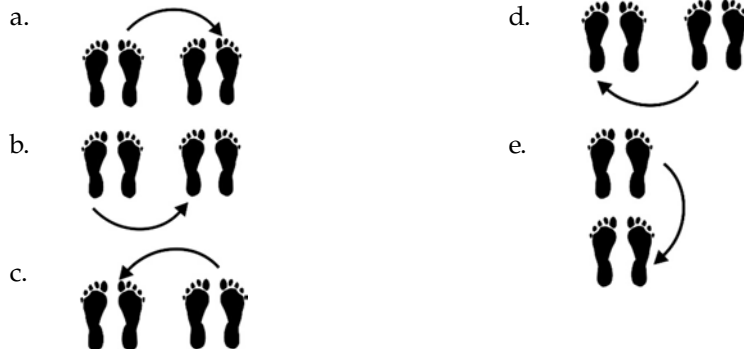
*Cuma ngana yang kita cinta*

Titik-titik pada potongan syair lagu di atas adalah ... .

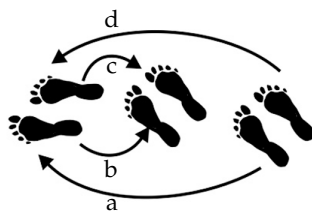
- Ngana pe goyang-goyang
- Cuma ngana yang kita sayang
- Rasa hati ini melayang
- Biar kita ngana pe bayang
- Ngana bilang kita na sayang



11. Salah satu manfaat senam poco-poco adalah dapat menurunkan berat badan. Berikut ini alasan yang tepat adalah ... .
- menurunkan nafsu makan
  - tubuh mengeluarkan keringat akibat pembakaran lemak
  - meningkatkan denyut jantung
  - menurunkan denyut jantung
  - meningkatkan kolesterol dalam tubuh
12. Dari gambar berikut, yang merupakan gerakan kaki kanan satu langkah ke kiri adalah ... .



13. Gerakan-gerakan dalam senam poco-poco disebut statis karena ... .
- didominasi jalan di tempat
  - melompat-lompat di sekitar tempat berdiri
  - dilakukan sambil duduk
  - hanya berputar-putar di tempat
  - dilakukan sambil tidur telentang
14. Perhatikan gambar berikut!



Urutan langkah kaki yang benar pada variasi gerak senam poco-poco adalah ... .

- a, b, c, d
  - b, c, d, a
  - b, a, d, c
  - c, d, a, b
  - d, c, b, a
15. Jika senam poco-poco dilakukan secara teratur akan membawa manfaat positif pada HDL, yaitu ... .
- menurunkan proses pembakaran lemak
  - meningkatkan proses pembakaran lemak
  - menjaga kestabilan nilai kolesterol darah
  - menurunkan nilai kolesterol darah
  - meningkatkan nilai kolesterol darah

**B. Kerjakanlah soal-soal berikut!**

- Apakah yang dimaksud senam aerobik?
- Sebutkan gerakan-gerakan aerobik dengan menggunakan dingklik!
- Jelaskan cara melakukan gerakan *over the top* pada senam aerobik!

4. Sebutkan jenis-jenis latihan meluncur pada senam aerobik!
5. Sebutkan jenis-jenis benturan dalam senam aerobik!
6. Apakah yang dimaksud poco-poco?
7. Jelaskan teknik gerakan kaki pada senam poco-poco!
8. Jelaskan teknik gerakan tangan pada senam poco-poco!
9. Apakah manfaat senam poco-poco?
10. Mengapa poco-poco dikategorikan dalam senam aerobik?

### Tugas Kelompok

1. Dewasa ini semakin banyak dijumpai sanggar senam yang menyediakan fasilitas senam aerobik beserta instrukturnya. Dalam hal ini, biasanya latihan dilakukan secara berkelompok. Lebih efektif manakah latihan yang ditempuh secara perorangan di rumah atau secara berkelompok di sanggar senam (pusat kebugaran)? Diskusikan kemudian uraikan pendapat kalian berdasarkan alasan yang mendukung!
2. Tari poco-poco merupakan salah satu kesenian tradisional yang termasuk senam irama tradisional. Carilah bersama kelompok kalian, contoh-contoh kesenian tradisional daerah lain yang dapat dikategorikan dalam senam aerobik beserta alasannya!

### Tugas Praktik

1. Lakukan latihan rangkaian gerak senam aerobik secara berkelompok. Dan, mintalah kelompok lain untuk mengamati.  
Apakah kalian merasa kelelahan yang sangat setelah melakukan senam aerobik?
2. Berlatihlah melakukan komposisi gerakan poco-poco secara berkelompok. Tekankan pada gerakan kaki dan tangan.  
Kompaklah kelompok kalian dalam melakukan rangkaian senam poco-poco?  
Kesulitan apa yang kalian temui?

#### **Sistem Penilaian**

Penilaian terhadap tugas diberikan berdasarkan pada dua hal, yaitu terhadap *aspek psikomotor* dan *aspek kecakapan*.

1. Penilaian aspek psikomotor dibedakan menjadi dua, yaitu berdasarkan kesempurnaan dalam melakukan tugas, seperti keterampilan dalam melakukan gerakan.
2. Penilaian aspek kecakapan berdasarkan pada beberapa hal, seperti kecakapan dalam kerja sama, merumuskan hipotesis, mengidentifikasi variabel, merancang suatu penelitian, vokasional dasar, dan vokasional khusus.



# BAB 16

## Renang



Sumber: [www.wikimedia.org](http://www.wikimedia.org), 2009

■ **Gambar 16.1** Polo air merupakan permainan air.

**P**ermainan apa yang dapat kalian lakukan di dalam air? Ada sebuah permainan air yang dipertandingkan baik dalam level nasional hingga internasional, yaitu polo air. Jika di darat kalian bermain bola menggunakan kaki, maka polo air ini merupakan permainan bola di air dengan menggunakan tangan. Olahraga ini dianggap sebagai kombinasi antara renang, gulat, sepak bola, dan bola basket. Jika kalian ingin melakukan permainan ini, kalian perlu menguasai kemampuan dasar renang terlebih dahulu. Kemampuan renang ini juga diperlukan untuk melakukan penyelamatan di dalam air dan juga renang estafet. Tertarikkah kalian untuk berenang?

### ○ Kata Kunci

dorongan, gaya bebas, gaya dada, gaya kupu-kupu, gaya miring, gaya punggung, kayuhan, lemparan bebas, lemparan gawang, lemparan netral, lemparan pinalti, lemparan sudut, polo air, *recovery*, renang estafet, *streamline*

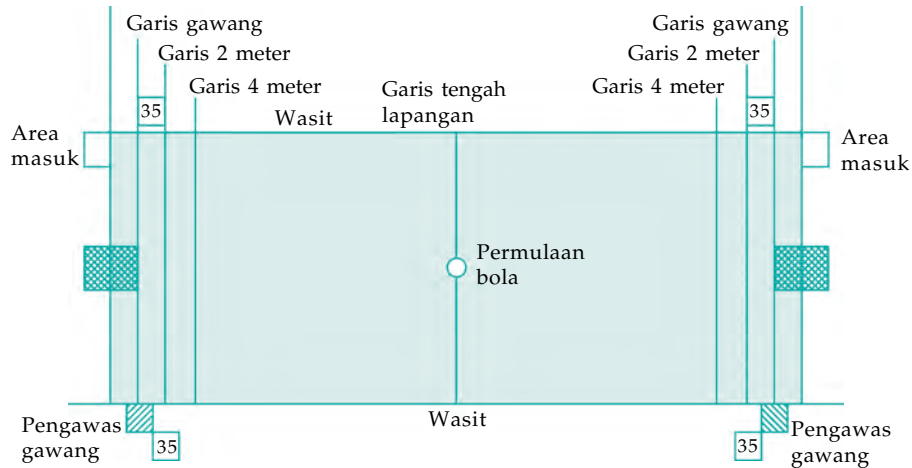


## Tujuan Pembelajaran

\* Melakukan teknik bermain permainan polo air secara berkelompok

## A. Permainan Polo Air

Polo air adalah olahraga air yang dimainkan secara beregu. Tujuan dari permainan ini mirip dengan sepak bola, yaitu untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya. Satu gol dihitung satu poin. Denah lapangan permainan polo air dapat dilihat seperti pada **Gambar 16.2**.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

**Gambar 16.2** Denah lapangan permainan polo air.



## Info Kita

Wasit polo air harus dilengkapi dengan tongkat yang panjangnya 70 cm yang dipasang bendera putih pada ujung yang satu dan bendera biru pada ujung lainnya. Ukuran tiap bendera adalah 35 x 20 cm.

Berikut ini beberapa ketentuan yang berlaku pada permainan polo air.

1. Jarak kedua garis gawang adalah 30 meter, sedangkan lebar lapangan adalah 20 meter. Kedalaman air tidak boleh kurang dari 1,8 meter.
2. Untuk pertandingan putri, ukuran maksimal adalah 25 m x 17 m.
3. Tiang gawang terbuat dari kayu, metal, atau plastik dengan lebar 8,875 meter dan dicat putih.
4. Bola harus tahan air tanpa balutan di luarnya dan tidak boleh dilapisi dengan lemak atau bahan sejenis, dengan garis keliling tidak boleh kurang dari 0,68 m dan tidak boleh lebih dari 0,71 m.

### 1. Cara Bermain Polo Air

Sebuah pertandingan polo air mempertemukan dua regu, dimana setiap regu terdiri atas 13 pemain, dengan 2 orang sebagai penjaga gawang dan 11 orang sebagai pemain. Pemain yang diturunkan tiap regu adalah 6 orang dan 1 orang penjaga gawang. Setiap regu yang akan bertanding diwajibkan memakai *uniform* (kaos), celana renang seragam, topi polo air yang bernomor (1 hingga 13). Topi yang dipakai kedua regu dibedakan berwarna putih dan biru, kecuali penjaga gawang yang memakai topi merah.

Pertandingan polo air resmi memakai standar peraturan internasional yang ditetapkan FINA. Pertandingan dipimpin oleh 2 orang wasit dan dibantu 2 orang hakim garis (*goal judge*). Lama pertandingan adalah 8 menit (bersih) kali empat babak. Jeda istirahat setiap babak 1 dan 2 serta 3 dan 4 adalah 2 menit, sedangkan jeda istirahat untuk babak 2 ke babak 3 adalah 5 menit. Jika skor akhir pada babak 4 seri, akan dilanjutkan dengan 2 babak tambahan (2 kali 8 menit) untuk menentukan pemenang. Jika masih seri lagi, pertandingan akan dilanjutkan dengan tembakan 5 bola untuk masing-masing regu yang diwakili 5 pemain, dari titik pinalti (5 meter).

Cara bermain polo air, yang meliputi pengambilan lemparan, terjadinya pelanggaran, terjadinya gol, dan kejadian lainnya mengikuti ketentuan berikut ini.

#### **a. Permulaan Permainan**

- 1) Pada permulaan setiap babak, para pemain mengambil posisi pada garis gawangnya masing-masing dengan jarak kira-kira 1 meter antara pemain satu dengan lainnya dan minimal 1 m dari tiang gawang. Lebih dari dua pemain di antara tiang gawang tidak diperkenankan. Jika kedua regu siap, wasit membunyikan peluit sebagai tanda dimulainya pertandingan, selanjutnya dilakukan pelemparan bola ke tengah-tengah lapangan permainan.
- 2) Setelah terjadi gol, para pemain harus mengambil posisi dimana saja dalam daerahnya masing-masing di belakang garis tengah. Pemain dari regu yang bukan pencetak gol terakhir harus memulai kembali permainan dari tengah lapangan permainan. Ketika wasit meniup peluit satu kali, maka bola segera dimainkan dengan melemparkan bola kepada pemain dari regunya yang harus berada di belakang garis tengah ketika ia menerima bola tersebut.
- 3) Permainan dimulai setelah bola meninggalkan tangan pemain yang memulai kembali permainan tersebut.
- 4) Suatu permulaan yang salah harus diulang kembali.

#### **b. Gol**

- 1) Gol dinyatakan sah jika seluruh bagian bola melewati garis gawang di antara kedua tiang atau mistar gawang.
- 2) Gol dapat diciptakan dengan menggunakan semua anggota tubuh, kecuali dengan tangan yang terkepal, asal ketika permulaan bola tersebut telah dimainkan oleh dua orang pemain atau lebih. Gol dapat diciptakan oleh setiap anggota regu dan dari posisi mana pun di area lapangan permainan.

#### **c. Lemparan Gawang**

- 1) Wasit harus membunyikan peluit segera setelah bola melewati garis gawang.
- 2) Jika seluruh bagian bola melewati garis gawang tetapi tidak masuk di antara mistar gawang, dan bola terakhir disentuh oleh regu penyerang, maka lemparan gawang diberikan kepada penjaga gawang yang mempertahankan gawangnya.
- 3) Lemparan gawang yang salah harus diulang kembali.



### **Info Kita**

*Ketika permulaan permainan dilakukan dari garis gawang, bagian badan dari para pemain yang berada di atas permukaan air tidak diperbolehkan melewati garis gawang. Namun, jika permulaan permainan dilakukan dari garis tengah, maka bagian badan para pemain tidak diperbolehkan melewati garis tengah.*

#### d. Lemparan Sudut

- 1) Wasit harus membunyikan peluit segera setelah bola melewati garis gawang.
- 2) Jika seluruh bagian bola melewati garis gawang tetapi tidak masuk di antara kedua mistar gawang, dan bola terakhir disentuh oleh pemain dari regu bertahan, maka lemparan sudut diberikan kepada regu penyerang.
- 3) Lemparan dilakukan dari tanda 2 meter.
- 4) Jika penjaga gawang melakukan lemparan bebas atau lemparan gawang, melepaskan bola, dan sebelum pemain lain menyentuhnya telah berhasil menguasai bola kembali kemudian membiarkan bola tersebut memasuki gawangnya, maka lemparan sudut diberikan.
- 5) Lemparan sudut yang salah harus diulangi.
- 6) Jika seorang pemain melakukan lemparan bebas kepada penjaga gawang regunya dan sebelum pemain lain menyentuhnya, kemudian bola melewati garis gawangnya maka lemparan sudut diberikan.

#### e. Lemparan Netral

Lemparan netral diberikan wasit jika pemain-pemain dari tiap regu melakukan kesalahan secara bersamaan sehingga wasit tidak bisa menentukan pemain mana yang melakukan kesalahan lebih dahulu.



*Memasukkan atau menahan bola ke bawah permukaan air tidak selamanya suatu pelanggaran peraturan, misalnya ketika penjaga gawang keluar (meloncat) dari permukaan air untuk menyelamatkan suatu lemparan dan sewaktu jatuh ke air ia sejenak menekan bola ke bawah permukaan air.*

#### f. Pelanggaran Biasa

Berikut ini beberapa contoh kejadian-kejadian yang menunjukkan pelanggaran biasa.

- 1) Ikut serta dengan aktif dalam pertandingan ketika berdiri pada dasar kolam, berjalan pada dasar kolam pada waktu pertandingan berlangsung.
- 2) Memasukkan atau menahan bola ke bawah permukaan air ketika diserang.
- 3) Memegang bola dengan kedua tangan pada waktu bersamaan.
- 4) Mendorong atau bertolak dari seorang lawan.
- 5) Membuang waktu.
- 6) Melakukan lemparan pinalti lain dari cara yang ditetapkan.
- 7) Menunda-nunda ketika melakukan suatu lemparan bebas, lemparan gawang, atau lemparan sudut.

#### g. Lemparan Bebas

Lemparan bebas diberikan sebagai akibat dari suatu pelanggaran biasa yang dilakukan di dalam daerah 2 meter oleh pemain bertahan. Lemparan bebas dilakukan sedemikian rupa sehingga memungkinkan pemain lawan melihat bola lepas dari tangan pelempar. Diperbolehkan pula menggiring bola kemudian melemparkannya pada pemain lain.

#### h. Pelanggaran Berat

Seorang pemain telah melakukan pelanggaran berat jika melakukan hal-hal berikut ini.

- 1) Memegang, menenggelamkan, atau menarik ke belakang seorang pemain lawan yang tidak memegang bola.



- 2) Menyepak/menendang atau memukul lawan untuk membuat gerakan-gerakan yang mengarah ke perbuatan demikian.
- 3) Membuat suatu kesalahan di daerah 4 meter yang kalau terjadi mungkin gol akan tercipta.
- 4) Menunjukkan sikap menentang pada petugas.
- 5) Melakukan tindakan yang kasar/brutal terhadap pemain lawan atau petugas. Lemparan bebas *harus* diberikan pada regu lawan, sedangkan pemain yang bersalah *harus* dikeluarkan untuk sisa waktu pertandingan dan *tidak boleh diganti*.
- 6) Mengganggu dalam pengambilan suatu lemparan bebas, lemparan sudut, lemparan gawang, atau lemparan pinalti.

#### I. Pelanggaran Perorangan

- 1) Seorang pemain yang melakukan pelanggaran berat di mana saja di lapangan permainan akan diberikan suatu pelanggaran perorangan. Jika pemain itu diberikan tiga kali pelanggaran perorangan, maka ia harus dikeluarkan dari sisa waktu pertandingan. Pemain penggantinya dapat masuk dari garis gawangnya dari tempat yang terdekat dengan pengawas gawang setelah waktu pengeluaran berakhir.
- 2) Jika pelanggaran perorangan untuk yang ketiga kali tersebut diberikan karena pelanggaran yang menyebabkan suatu lemparan pinalti diberikan, maka pemain penggantinya harus segera masuk sebelum lemparan pinalti tersebut dilaksanakan.

#### J. Lemparan Pinalti

Lemparan pinalti harus diberikan pada regu yang melakukan pelanggaran. Berikut ini hal-hal penting dalam melakukan lemparan pinalti.

- 1) Ketika lemparan pinalti diberikan, pemain yang melakukan pelanggaran hendaknya dikeluarkan dari air hanya jika pelanggaran tersebut sedemikian beratnya sehingga mempunyai alasan untuk mengeluarkannya dari air untuk sisa waktu pertandingan.
- 2) Lemparan pinalti dapat dilakukan oleh siapa saja dari suatu regu, kecuali penjaga gawang. Pemain yang melakukan lemparan boleh melakukannya dari posisi mana saja pada garis 4 meter lapangan permainan lawan.
- 3) Segera melakukan lemparan setelah ada isyarat dari wasit dengan gerakan yang tidak terputus-putus sebelum bola meninggalkan tangan pelempar.
- 4) Lemparan pinalti dimulai dengan mengangkat bola dari permukaan air atau mengacungkan/mengangkat bola dengan tangan. Atau, membawa bola ke belakang dari arah lawan untuk persiapan melempar ke depan.
- 5) Untuk penjaga gawang, bagian tubuhnya yang berada di atas permukaan air tidak diperbolehkan melampaui garis gawang.



### Info Kita

Prestasi tertinggi tim polo air Indonesia dalam keikutsertaannya dalam mengikuti Kejuaraan Asia, Asian Games & Kejuaraan Internasional adalah berhasil meraih medali emas, yang terjadi pada Asian Games II yang berlangsung di GANEFO I, Indonesia tahun 1963; Asia Intercontinental W.P. Tournament yang berlangsung di Satta Hip, Thailand tahun 1992; 1st Men Junior Betawi Cup International yang berlangsung di Jakarta, Indonesia tahun 2006; serta 1st Women Asia Pacific W.P. Tournament yang berlangsung di Hongkong, China tahun 2007. Sementara itu, prestasi terbaik di ajang SEA Games adalah berhasil meraih medali perak, yaitu tahun 1979, 1981, 1987, dan 1997.

#### k. Bola Keluar

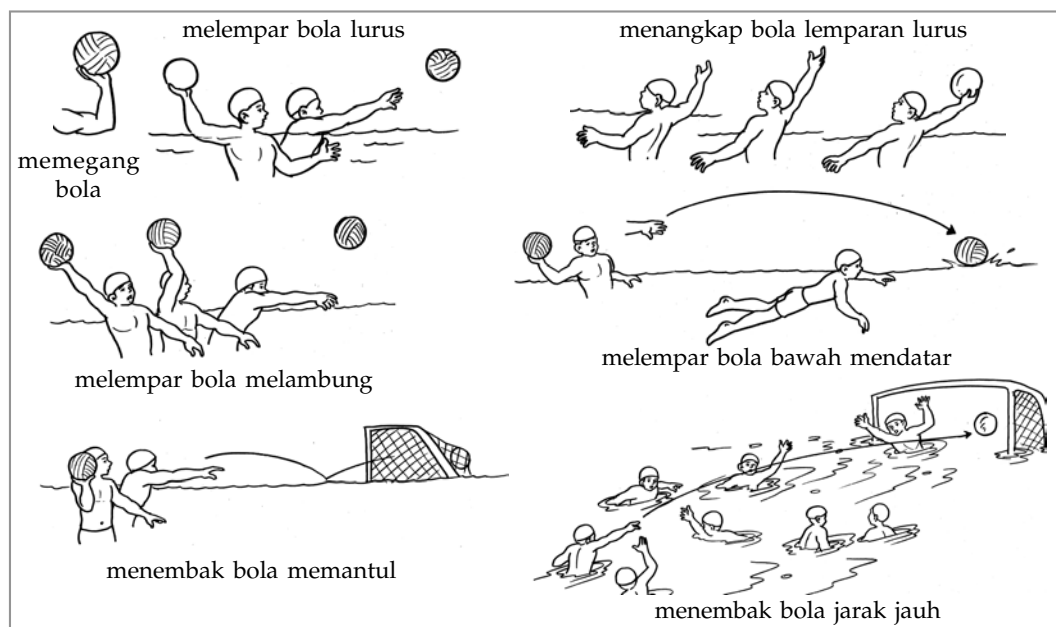
- 1) Jika seorang pemain menyebabkan bola keluar lapangan pada salah satu sisi kolam, maka regu lawan akan memperoleh lemparan bebas, yang harus dilakukan dari tempat dimana bola tersebut keluar.
- 2) Jika bola keluar lapangan permainan antara garis gawang dengan garis 2 meter maka lemparan bebas harus dilakukan dari garis 2 meter di sisi kolam sebelah kanan di mana bola keluar.
- 3) Apabila bola menyentuh atau tersangkut pada rintangan yang berada di atas kepala, bola akan dianggap keluar lapangan permainan dan wasit harus menghentikan permainan serta melemparkan bola ke dalam air sebagai lemparan netral.

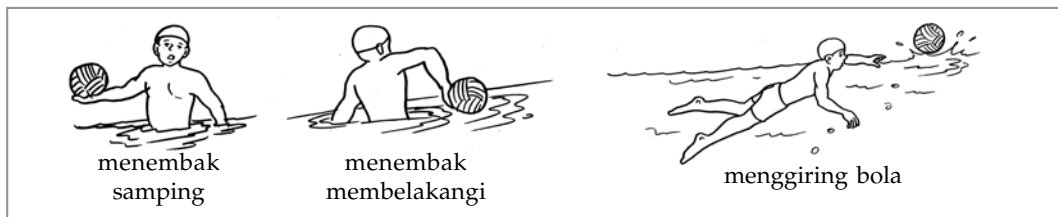
#### l. Waktu Tambahan

Perpanjangan waktu diberlakukan jika pertandingan berakhir dengan angka sama, dengan catatan dalam pertandingan tersebut harus ada pemenangnya. Pertandingan tambahan adalah 2 babak kali 3 menit bersih, dengan istirahat 1 menit antara dua babak tersebut untuk pergantian tempat.

#### 2. Teknik Bermain Polo Air

Pemain polo air harus memiliki sikap mental seorang atlet, seperti kerja keras, jujur, bermain sportif, berdisiplin diri, toleransi terhadap teman, dan memiliki keberanian tinggi. Selain mental yang baik, pemain polo air juga harus memiliki stamina yang kuat dan memiliki daya tahan tinggi untuk berada di air dalam waktu yang cukup lama. Modal dasar untuk melakukan permainan ini adalah menguasai teknik dasar renang beserta gaya-gaya yang sering digunakan, seperti gaya dada, gaya punggung, gaya bebas, gaya miring, injak-injak air, dan loncat-loncat di air, sehingga pemain dapat melakukan berbagai variasi gaya saat bermain. Setelah mahir berenang, latihan selanjutnya adalah dengan menggunakan bola, seperti ditunjukkan **Gambar 16.3**.





Sumber: Dokumen penerbit, 2009

**Gambar 16.3** Teknik dasar bermain polo air dengan bola.

## B. Renang Estafet



\* Melakukan teknik renang estafet

Seperti yang sudah kalian ketahui, bahwa lomba renang untuk gaya ganti perorangan terdiri atas gaya kupu-kupu, gaya punggung, gaya dada, dan gaya bebas. Selain itu, ada renang estafet yang harus dilakukan secara beregu. Dalam 1 tim terdiri atas empat perenang, dimana masing-masing perenang secara bergantian mengikuti lomba dengan menggunakan gaya yang berbeda-beda. Jadi, dalam satu lintasan renang dilalui oleh empat perenang dengan empat gaya secara berurutan. Urutan nomor gaya ganti estafet yaitu gaya punggung, gaya dada, gaya kupu-kupu, dan gaya bebas.

Oleh karena perenang pertama menggunakan gaya punggung, maka perlombaan dimulai dengan start gaya punggung. Start ini dilakukan di dalam air, dengan posisi tubuh menghadap ke dinding kolam, dan kedua lengan berpegangan pada stang atau pegangan start gaya punggung. Sementara itu, kedua lutut ditekuk di antara kedua lengan dan kaki bertumpu pada dinding kolam di dalam air. Jarak yang diperlombakan untuk setiap nomor pada olahraga renang dapat dilihat pada **Tabel 16.1**.

**Tabel 16.1** Nomor dan jarak yang diperlombakan pada olahraga renang

No.	Gaya dalam renang	Putra	Putri
1.	Gaya bebas	100 m dan 200 m 400 m dan 1.500 m	100 m dan 200 m 400 m dan 800 m
2.	Gaya dada	100 m dan 200 m	100 m dan 200 m
3.	Gaya kupu-kupu	100 m dan 200 m	100 m dan 200 m
4.	Gaya punggung	100 m dan 200 m	100 m dan 200 m
5.	Gaya ganti perorangan	200 m dan 400 m	200 m dan 400 m
6.	Gaya ganti estafet	4 x 100 m 4 x 200 m	4 x 100 m

Sumber: Dokumen penerbit, 2009

Sebagai pemula, jarak yang harus ditempuh dalam nomor renang estafet mungkin cukup berat bagi kalian. Oleh karena itu, kalian dapat melakukan rangkaian renang estafet yang dimodifikasi, dalam arti tidak merujuk pada peraturan yang berlaku, sebagai latihan awal.

Renang estafet ini merupakan olahraga yang menyehatkan dan membutuhkan kekompakan serta loyalitas tiap anggota tim. Oleh karena itu, kalian harus berjuang dengan mengedepankan sportivitas dalam meraih kemenangan lomba renang estafet tersebut. Berikut ini langkah-langkah yang diambil dalam melakukan renang estafet modifikasi.

1. Lakukan rangkaian renang estafet ini bersama ketiga teman. Tentukan posisi perenang I, perenang II, perenang III, dan perenang IV.
2. Perenang pertama bersiap-siap mengambil posisi start di dalam air, karena perenang pertama menggunakan gaya punggung.
3. Setelah guru memberi isyarat, perenang I segera meluncur dan berenang secepat mungkin menuju ujung kolam renang yang lain sebagai garis finis.
4. Sementara perenang I berenang, perenang II bersiap-siap mengambil start. Begitu perenang I mencapai finis, maka perenang II segera meluncur dan berenang dengan gaya kupu-kupu.
5. Hal yang sama dilakukan oleh perenang III. Namun, ia harus berenang dengan menggunakan gaya dada.
6. Perenang IV sebagai perenang terakhir segera meluncur begitu perenang III berhasil menyentuh dinding ujung kolam renang lain.
7. Regu yang memenangkan lomba renang adalah regu yang perenang IV-nya berhasil menyentuh finis pertama kali.

Modifikasi renang estafet lain yang dapat dilakukan sebagai latihan adalah dengan mengganti urutan penggunaan gaya untuk para perenang, yaitu:

1. gaya punggung → gaya bebas → gaya kupu-kupu → gaya dada
2. gaya punggung → gaya dada → gaya bebas → gaya kupu-kupu
3. gaya punggung → gaya kupu-kupu → gaya dada → gaya bebas



### Tujuan Pembelajaran

- \* Melakukan teknik bermain renang gaya miring dan gaya bebas untuk melakukan penyelamatan

## C.

### Renang Pertolongan (Renang Penyelamatan)

Renang merupakan olahraga yang menyenangkan. Namun, kalian harus tetap waspada akan bahaya di air. Bahaya air juga dapat timbul dari diri sendiri. Penyebabnya antara lain panik, gugup, sulit bernapas, kejang otot, atau adanya ombak. Hal ini menjadi alasan untuk menyadari pentingnya memerhatikan beberapa peraturan mengenai keselamatan dan tingkah laku diri pribadi selama melakukan kegiatan di air.

#### 1. Peraturan Keselamatan

Untuk mencegah terjadinya kecelakaan di air, maka ketika akan berenang perlu memerhatikan peraturan keselamatan berikut ini.

- a. Jangan berenang sendirian. Harus selalu ada seseorang yang menemani, yang dapat memberikan pertolongan ataupun meminta pertolongan jika terjadi keadaan darurat.

- b. Kenalilah daerah tempat berenang. Ketahui lokasi mana yang dalam dan lokasi mana yang dangkal. Selain itu, ketahui bahaya-bahaya tersembunyi yang tidak tampak dari atas permukaan air.
- c. Jangan langsung berenang sehabis makan. Tunggulah paling tidak 30 menit setelah makan ringan dan lebih lama lagi setelah makan besar.
- d. Jangan mengunyah permen karet sewaktu berenang. Hal ini dikarenakan pola pernapasan dalam renang memerlukan hubungan antara mulut dan kerongkongan yang tidak terhambat apa pun.
- e. Jangan berlari, terburu-buru, atau bermain di dek kolam renang. Daerah ini biasanya basah dan licin, dan kecelakaan dapat terjadi dengan mudah.

## 2. Gaya Untuk Renang Penyelamatan

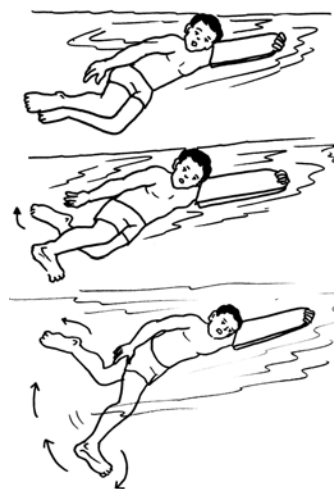
Renang penyelamatan (*rescue*) bertujuan untuk menyelamatkan seseorang yang sedang tenggelam. Ketika melakukan penyelamatan, penyelamat menggunakan gaya miring. Gaya miring merupakan gaya renang yang paling bertenaga. Ketika penyelamat sedang berusaha untuk menyelamatkan seseorang yang sedang tenggelam, ia harus memanggul berat tubuh korban dan mengandalkan satu tangan saja untuk berenang kembali ke pantai atau pinggir kolam. Hal ini dilakukan untuk penyelamatan yang dilakukan tanpa menggunakan peralatan. Gaya miring menggunakan jenis ayunan kaki menggantung untuk menghasilkan daya dorong. Selain menggunakan gaya miring, renang penyelamatan juga dapat menggunakan gaya bebas.

## 3. Teknik Melakukan Gaya Miring

### a. Gerakan Kaki

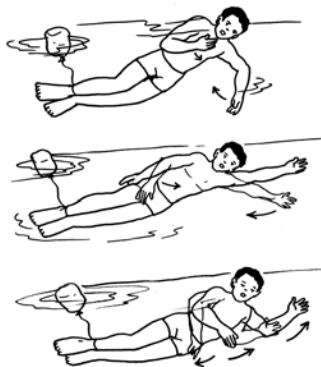
Gaya miring menggunakan ayunan kaki menggantung yang sangat bertenaga. Dengan tenaga ini, perenang dapat meluncur lebih jauh dan beristirahat di air lebih lama jika dibandingkan jenis ayunan kaki lainnya. Ayunan kaki menggantung merupakan ayunan kaki ke depan dan ke belakang seperti gerakan berjalan. Ayunan kaki ini dilakukan dalam posisi meluncur miring. Berikut ini cara melakukan ayunan kaki menggantung.

- 1) *Persiapan*
  - a) Dimulai dengan posisi meluncur miring, dengan posisi tangan memegang papan pelampung yang diletakkan di bawah telinga.
  - b) Tekuklah kaki, paha membentuk sudut  $90^\circ$ .
  - c) Telapak kaki segaris dengan tubuh.
- 2) *Pelaksanaan*
  - a) Tekuklah telapak kaki dari kaki yang di atas, sedangkan telapak kaki dari kaki yang di bawah diluruskan.
  - b) Ayunkan telapak kaki dari kaki yang di atas ke depan, dan telapak kaki dari kaki yang di bawah diayunkan ke belakang.
  - c) Melangkah lebar-lebar, dorong dan tekan.
  - d) Luruskan jari-jari kaki ketika melakukan gerakan mendorong.
  - e) Rapatkan kedua telapak kaki dan tetap lurus, kemudian meluncur jauh.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ **Gambar 16.4** Gerakan kaki pada renang gaya miring.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

**Gambar 16.5** Gerakan ayunan tangan pada renang gaya miring.

### b. Gerakan Tangan

Ketika melakukan gaya miring, tangan bergerak ke arah yang berlawanan. Tangan yang di atas dan terjulur ke belakang melakukan gerakan mendorong bersamaan dengan dorongan dari ayunan kaki. Sementara itu, tangan yang di bawah dan menjulur ke depan melakukan gerakan mengayuh bersamaan dengan gerakan pemulihan kedua kaki dan tangan yang satunya seperti ditunjukkan **Gambar 16.5**.

Koordinasi yang baik antara tangan yang dijulurkan ke belakang (yang lebih tinggi posisinya) dan tangan yang dijulurkan ke depan (yang lebih rendah posisinya) memengaruhi besar daya dorong yang dihasilkan. Untuk melatih gerakan ini kenakan sebuah pelampung kaki bertali pada kaki yang di atas, kemudian ikutilah langkah-langkah yang ditunjukkan oleh **Tabel 16.2**.

**Tabel 16.2** Teknik gerakan ayunan tangan gaya miring

Yang dilakukan oleh			
Tangan yang dijulurkan ke belakang (yang lebih tinggi posisinya)		Tangan yang dijulurkan ke depan (yang lebih rendah posisinya)	
1.	Lurus, pada sisi tubuh bagian atas, lemaskan.	1.	Tekuklah pergelangan tangan, posisi jari lurus menghadap ke bawah.
2.	Siku di bagian dalam, tangan diayunkan ke dagu.	2.	Ketika melakukan gerakan mengayuh, siku ditekuk 90°.
3.	Posisi tangan setinggi bahu, siku ditekuk 90°.	3.	Kayuhan berhenti sampai di bahu.
4.	Tangan tertekuk ke bawah dengan telapak tangan menghadap ke ujung kaki.	4.	Telapak tangan menghadap ke atas, di bawah telinga.
5.	Dorong air ke arah ujung kaki, tangan berhenti di paha.	5.	Julurkan tangan, telapak tangan diputar menghadap ke bawah.
		6.	Gerakan meluncur.

Sumber: Dokumen penerbit, 2009

### c. Koordinasi Gerakan Gaya Miring

Dengan menggunakan gaya miring, maka satu tangan dapat bebas untuk melakukan hal yang lain, seperti memanggul korban tenggelam atau menarik sesuatu yang cukup berat. Sebagian besar daya dorong dihasilkan dari ayunan kedua kaki. Di sisi lain, salah satu tangan membantu ayunan kaki dalam memberikan dorongan, sedangkan tangan satunya berperan dalam gerakan pemulihan. Untuk lebih jelasnya, perhatikan **Tabel 16.3** dan **Gambar 16.6**.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

**Gambar 16.6** Koordinasi renang gaya miring.



**Tabel 16.3** Teknik melakukan gaya miring

Yang dilakukan oleh			
Tangan depan		Kaki dan tangan belakang	
1.	Dalam posisi meluncur miring, kayuhlah ke arah bahu, hirup napas, dan telapak tangan di bawah telinga.	1.	Ayunkan lutut ke atas. Ayunkan pula tangan belakang.
2.	Siku di sebelah dalam, posisi jari lurus ke depan.	2.	Ayunkan kaki seperti melangkah dan ayunkan tangan seperti menggali.
3.	Julurkan tangan depan dengan arah telapak tangan menghadap ke bawah.	3.	Ayunkan kaki kuat-kuat dan tangan mendorong ke belakang.
		4.	Meluncur cukup lama, hembuskan napas.

#### 4. Teknik Melakukan Gaya Bebas

Penggunaan renang gaya bebas dalam renang penyelamatan dilakukan dengan posisi kepala di atas permukaan air sehingga dapat melihat korban.

##### a. Gerakan Kaki

Gerakan kaki pada renang gaya bebas mempunyai fungsi utama sebagai stabilisator dan sebagai alat untuk menjadikan kaki tetap tinggi dalam keadaan *streamline*, sehingga hambatan air menjadi lebih kecil.

Berikut ini prinsip gerakan kaki pada renang gaya bebas.

- 1) Gerakan kaki dilakukan dengan naik-turun pada bidang yang vertikal, bergantian antara kaki kanan dan kaki kiri.
- 2) Gerakan dimulai dari pangkal paha, dan pada gerakan menendang (kebawah) tertekuk pada lutut, untuk kemudian diluruskan pada akhir tendangan.
- 3) Pada saat tendangan dilakukan, telapak kaki bergerak, dan kaki lurus. Pada akhir dari tendangan kaki dalam keadaan bengkok. Jadi, telapak kaki dari *plantar fleksi* ke *dorso fleksi*.
- 4) Gerakan kaki ke atas dilakukan dengan sikap yang lurus. Amplitudo gerakan (jarak maksimal antara satu kaki dengan kaki yang lain) kira-kira 25 - 40 cm.
- 5) Kekuatan gerakan yaitu tendangan ke bawah dilakukan dengan keras, sedangkan pada waktu kaki ke atas dilakukan dengan agak pelan (rileks).



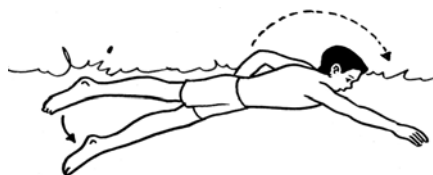
Sumber: Dokumen penerbit, 2009

**Gambar 16.7** Teknik menggerakkan kaki pada renang gaya bebas.

##### b. Gerakan Tangan

Gerakan tangan pada renang gaya bebas terdiri dari dua gerakan, yaitu *recovery* dan mendayung.

- 1) Gerakan *recovery*, yaitu gerakan tangan selama di luar air, artinya memindahkan telapak tangan saat keluar dari air untuk dibawa ke depan kepala dan masuk ke dalam air.
- 2) Gerakan mendayung, terdiri atas gerakan tarikan (*pull*) dan gerakan dorongan (*push*). Gerakan ini dimulai dari saat ujung jari tangan menyentuh air sampai lengan selesai melakukan dayungan dan keluar dari air.



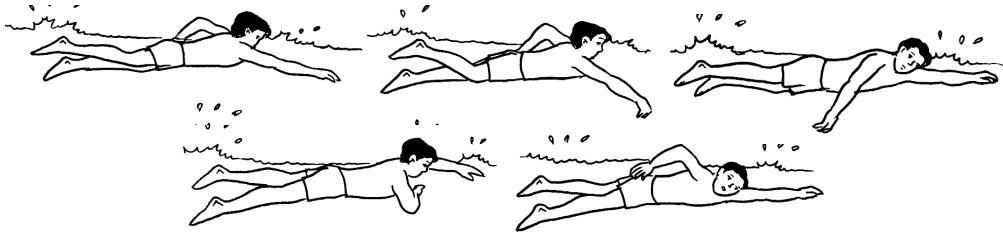
Sumber: Dokumen penerbit, 2009

**Gambar 16.8** Teknik melakukan gerakan tangan pada renang gaya bebas.

Tarikan tangan dimulai dari pelan menjadi cepat, sehingga tarikan menghasilkan dorongan yang efektif. Tarikan tangan merupakan tarikan garis “S” di bawah permukaan air.

### c. Koordinasi Gerakan Gaya Bebas

Setelah masuk ke dalam air, sikap tubuh telungkup ke atas permukaan air dengan posisi kedua tangan dan kedua kaki lurus segaris dengan tubuh. Posisi badan (seluruh anggota badan) dalam keadaan rileks/santai (tidak tegang). Selanjutnya, dilakukan gerakan meluncur.



Sumber: Dokumen penerbit, 2009

■ Gambar 16.9 Koordinasi gerakan renang gaya bebas.

### Refleksi Diri

Bermain di air sangat menyenangkan dilakukan secara berkelompok. Berikut ini beberapa hal yang perlu kalian perhatikan ketika melakukan permainan air.

- Jangan pernah menyalahkan teman.  
Kekalahan atau kemenangan adalah milik tim. Jangan menyalahkan salah satu pihak jika tim kalah. Yang penting adalah usaha keras selama permainan. Dan mengenai hasil akhir, baik menang atau kalah harus diterima dengan lapang dada.
- Hati-hati  
Berhati-hati dan waspadalah ketika di dalam air. Beberapa faktor, baik dari diri sendiri atau lingkungan kadang menyebabkan hal-hal yang tidak diinginkan, misalnya kecelakaan air. Sikap ini juga perlu kalian terapkan dalam keseharian, untuk mencegah terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan.

### Bintang Kita



Sumber:

www.google.com, 2009

### Elsa Manora Nasution

Elsa Manora Nasution lahir di Jakarta pada tanggal 25 Oktober 1977, dikenal sebagai atlet renang nasional dan juga adik kandung perenang Elfira Rosa Nasution. Walaupun absen di dunia olahraga cabang renang, namun semangat serta kecintaan Elsa Manora Nasution akan olahraga air tersebut tidak pernah luntur. Melalui sebuah program khusus yang diadakan di *Atlantis Water Adventures* Ancol, ia berbagi ilmu serta pengalamannya kepada generasi muda sebagai penerusnya kelak. Dengan penuh kesabaran, mantan istri Ricky Subagja itu memberikan pengajaran dengan tegas kepada anak didiknya. Hampir satu setengah jam, mantan perenang nasional itu memberikan pelajaran. Setelah pensiun sebagai atlet, Elsa Manora sengaja meluangkan waktunya untuk mengajar. Ibu satu anak ini ingin melihat para generasi muda Indonesia dapat berprestasi, khususnya dalam olahraga renang.

## ● Ringkasan Materi

- \* Polo air merupakan permainan air yang dimainkan secara beregu, dan masing-masing regu terdiri atas 7 pemain.
- \* Gaya dalam renang yang digunakan dalam permainan polo air antara lain gaya dada, gaya punggung, gaya bebas, gaya miring, injak-injak air, dan loncat-loncat di air.
- \* Renang estafet dimainkan secara beregu yang terdiri atas empat perenang, dengan urutan gaya yang digunakan yaitu gaya punggung, gaya dada, gaya kupu-kupu, dan gaya bebas.
- \* Renang pertolongan (renang penyelamatan) bertujuan untuk menyelamatkan seseorang yang sedang tenggelam.
- \* Gaya renang yang digunakan untuk renang pertolongan yaitu gaya miring, karena merupakan gaya yang paling bertenaga, dan gaya bebas dengan posisi kepala di atas permukaan air sehingga dapat melihat korban.



## EVALUASI

### ● Tugas Mandiri

#### A Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat!

1. Jumlah pemain polo air dalam satu regu ada ... .
  - a. 5 orang
  - b. 6 orang
  - c. 7 orang
  - d. 9 orang
  - e. 11 orang
2. Berikut ini petugas yang bertugas dalam pertandingan polo air berskala internasional, *kecuali* ... .
  - a. wasit
  - b. pengawas gawang
  - c. *linesmen*
  - d. sekretaris
  - e. pengambil waktu
3. Jumlah babak dalam pertandingan polo air ada ... .
  - a. 2 babak
  - b. 3 babak
  - c. 4 babak
  - d. 5 babak
  - e. 6 babak
4. Gaya yang digunakan pada start untuk dapat membalik dengan secepatnya ketika bermain polo air adalah ... .
  - a. gaya bebas
  - b. gaya dada
  - c. gaya samping
  - d. gaya kupu-kupu
  - e. gaya punggung
5. Berikut ini yang *bukan* teknik menembak dalam permainan polo air adalah ... .
  - a. menembak samping
  - b. menembak bola memantul
  - c. menembak membelakangi
  - d. menembak melambung
  - e. menembak bola jarak jauh

6. Jika seorang pemain polo air melakukan kesalahan biasa, maka akan memperoleh hukuman berupa ... .
  - a. lemparan bebas
  - b. lemparan sudut
  - c. lemparan wasit
  - d. lemparan hukuman (pinalti)
  - e. lemparan gawang
7. Dalam permainan polo air, wasit menyatakan gol jika ... .
  - a. bola melewati garis gawang
  - b. bola melewati salah satu sisi kolam
  - c. bola masuk ke dalam ring
  - d. bola melewati garis gawang di antara kedua mistar
  - e. bola tendangan melewati gawang
8. Jika seorang pemain bertahan menyentuh bola hingga menyebabkan bola keluar melewati garis gawang, maka menyebabkan terjadinya ... .
  - a. lemparan sudut
  - b. lemparan wasit
  - c. lemparan bebas
  - d. lemparan gawang
  - e. lemparan pinalti
9. Berikut ini beberapa kesalahan biasa dalam permainan polo air, *kecuali* ... .
  - a. membuang waktu
  - b. menunjukkan sikap menentang kepada petugas
  - c. menahan bola ke bawah permukaan air ketika diserang
  - d. menunda-nunda ketika melakukan lemparan bebas
  - e. memegang bola dengan kedua tangan pada waktu bersamaan
10. Melakukan tindakan yang kasar/brutal terhadap pemain lawan atau petugas akan memperoleh sanksi berupa ... .
  - a. lemparan penjuru
  - b. lemparan gawang
  - c. lemparan wasit
  - d. lemparan bebas
  - e. lemparan hukuman (pinalti)
11. Nomor renang estafet yang diperlombakan untuk putra adalah ... .
  - a. 4 x 50 meter
  - b. 4 x 150 meter
  - c. 4 x 200 meter
  - d. 4 x 300 meter
  - e. 4 x 400 meter
12. Jumlah perenang nomor gaya ganti estafet dalam satu regu ada ... .
  - a. 2 orang
  - b. 4 orang
  - c. 5 orang
  - d. 6 orang
  - e. 8 orang
13. Salah satu hal yang harus diperhatikan oleh seorang perenang agar dapat berenang dengan cepat adalah ... .
  - a. meningkatkan daya tahan
  - b. menambah kekuatan tangan
  - c. mengurangi daya dorongan
  - d. memperkecil pengeluaran tenaga
  - e. memperkecil hambatan
14. Pada perlombaan renang estafet menggunakan start gaya ... .
  - a. dada
  - b. bebas
  - c. kupu-kupu
  - d. menyamping
  - e. punggung

15. Urutan yang benar dalam perlombaan renang estafet adalah ... .
  - a. gaya dada → punggung → kupu-kupu → bebas
  - b. gaya bebas → dada → punggung → kupu-kupu
  - c. gaya bebas → punggung → dada → kupu-kupu
  - d. gaya punggung → dada → kupu-kupu → bebas
  - e. gaya kupu-kupu → bebas → dada → punggung
16. Dalam memberikan pertolongan kecelakaan di air, cara yang paling tepat untuk mendekati korban dengan menggunakan gaya ... .
  - a. punggung
  - b. kupu-kupu
  - c. bebas, kepala di atas
  - d. *crawl*
  - e. gaya dada
17. Berikut ini beberapa cara mendekati korban kecelakaan air, *kecuali* ... .
  - a. mengambil korban dari depan
  - b. mengepit ketiak korban
  - c. mengepit dan menarik dagu korban
  - d. mengangkat dengan menyilang dada
  - e. mengambil korban dari bawah air
18. Cara masuk ke permukaan air untuk mendekati korban apabila jaraknya tidak jauh dari tepi kolam dilakukan dengan cara ... .
  - a. melompat dengan kaki dahulu
  - b. lari kemudian masuk air
  - c. terjun dengan jangkauan jauh
  - d. turun perlahan-lahan
  - e. menyelam
19. Gaya yang paling cocok untuk melakukan renang penyelamatan adalah ... .
  - a. gaya bebas
  - b. gaya dada
  - c. gaya punggung
  - d. gaya miring
  - e. gaya kupu-kupu
20. Keberhasilan penolong dalam membawa korban tergantung pada hal-hal berikut ini, *kecuali* ... .
  - a. kondisi air
  - b. jenis kelamin
  - c. kemampuan berenang
  - d. daya tahan tubuh
  - e. jarak yang harus ditempuh

**B. Kerjakanlah soal-soal berikut!**

1. Jelaskan situasi yang menyebabkan terjadinya lemparan penjuru pada polo air!
2. Sebutkan jenis-jenis gaya renang yang digunakan untuk permainan polo air!
3. Sebutkan beberapa contoh pelanggaran berat dalam permainan polo air!
4. Jelaskan beberapa situasi yang menyebabkan wasit menghentikan permainan polo air untuk sementara!
5. Situasi apakah yang menyebabkan terjadinya lemparan wasit?
6. Apakah yang dimaksud renang estafet?
7. Sebutkan perlombaan renang estafet untuk nomor putra dan putri!
8. Sebutkan cara mengangkat dan menarik korban tenggelam dari dalam air!
9. Sebutkan faktor-faktor penentu keberhasilan penolong dalam menyelamatkan korban kecelakaan di air!
10. Jelaskan koordinasi gerakan gaya miring pada renang penyelamatan!

### Tugas Kelompok

1. Dalam sebuah pertandingan polo air, seorang penjaga gawang menerima operan dari rekan satu timnya yang berada di luar dari garis tengah lapangan permainannya. Diskusikan dalam kelompok kalian mengenai kasus tersebut. Apakah telah terjadi pelanggaran? Analisislah berdasarkan peraturan yang berlaku! Tentukan sanksi yang diberikan wasit jika memang terjadi pelanggaran!
2. Dua orang anak A dan B sedang beradu cepat di sebuah kolam renang. Di tengah-tengah balapan A merasa sangat kelelahan, lemas, hingga tenggelam di kolam. Apakah yang seharusnya dilakukan B dalam kondisi tersebut? Diskusikan dalam kelompok kalian mengenai langkah-langkah yang dapat ditempuh B!

### Tugas Praktik

Lakukan kegiatan ini untuk berlatih menggunakan gaya miring untuk penyelamatan. Ikutilah langkah-langkah berikut ini.

1. Berenanglah dari ujung kolam renang ke ujung lainnya dalam gaya miring hanya dengan menggunakan tangan depan dan kaki kalian.
2. Peganglah sebuah batu bata atau benda lain dengan berat sekitar 5 kg dengan tangan belakang.
3. Jangan meluncur, tetapi lakukan ayunan tangan dan kaki secara bergantian tanpa berhenti. Berapakah waktu yang kalian perlukan untuk menempuh lintasan kolam renang tersebut? Bandingkan dengan raihan waktu teman kalian!

#### Sistem Penilaian

Penilaian terhadap tugas diberikan berdasarkan pada dua hal, yaitu terhadap *aspek psikomotor* dan *aspek kecakapan*.

1. Penilaian aspek psikomotor dibedakan menjadi dua, yaitu berdasarkan kesempurnaan dalam melakukan tugas, seperti keterampilan dalam melakukan gerakan.
2. Penilaian aspek kecakapan berdasarkan pada beberapa hal, seperti kecakapan dalam kerja sama, merumuskan hipotesis, mengidentifikasi variabel, merancang suatu penelitian, vokasional dasar, dan vokasional khusus.





B A B

17

## Aktivitas Luar Kelas



Sumber: [www.wordpress.com](http://www.wordpress.com), 2009

■ **Gambar 17.1** Bali merupakan salah satu daerah yang menjadi tujuan karya wisata.

Pernahkah kalian pergi ke Bali? Jika belum, mungkin Bali bisa dimasukkan menjadi salah satu tujuan karya wisata sekolah kalian. Hal ini dikarenakan daerah ini memiliki banyak tempat yang sangat cocok untuk dikunjungi sebagai tujuan wisata, dan salah satunya seperti tempat di atas. Kegiatan karya wisata menjadi program penting di sekolah-sekolah. Rutinitas belajar-mengajar sehari-hari kadang mendatangkan kejenuhan. Aktivitas yang sama yang dilakukan baik oleh siswa ataupun guru setiap harinya membuat rasa bosan seringkali datang. Salah satu alternatif yang dapat diambil untuk menghilangkan rasa jenuh dan bosan adalah dengan melakukan kegiatan yang dilakukan di luar kelas, misalnya karya wisata. Adakah kegiatan di luar kelas lainnya yang juga menyenangkan?

### ○ Kata Kunci

berkemah, karya wisata, museum, rekreasi, *sleeping bag*, tenda, wisata budaya

## A.

### Hakikat Kegiatan Luar Sekolah



#### Tujuan Pembelajaran

\* Melakukan aktivitas di luar sekolah kemudian mengadakan evaluasi terhadap kegiatan tersebut

Kegiatan luar sekolah (rekreasi) biasanya dilakukan pada waktu luang, di luar aktivitas rutin sehari-hari. Dalam dunia pendidikan berarti di luar jam pokok belajar-mengajar. Rekreasi berasal dari bahasa latin, *re-creare*, yang secara harfiah berarti “membuat ulang”, adalah kegiatan yang dilakukan untuk penyegaran kembali jasmani dan rohani seseorang. Kegiatan ini perlu dimasukkan dalam program perencanaan di sekolah, dalam rangka untuk meraih tujuan pendidikan nasional. Tujuan tersebut berupa meningkatkan ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, meningkatkan kecerdasan, keterampilan, mempertinggi budi pekerti, memperkuat kepribadian, serta mempertebal semangat kebangsaan dan cinta tanah air.

#### 1. Fungsi Rekreasi

Dalam dunia pendidikan, rekreasi memiliki fungsi-fungsi berikut ini.

- Memengaruhi gairah belajar.
- Meningkatkan ketangkasan dan keterampilan.
- Memperluas pengetahuan dan wawasan.
- Membentuk karakter / sifat yang lebih baik.
- Menambah sikap hidup yang kreatif dan sosial.
- Menanamkan rasa kagum dan syukur terhadap kebesaran ciptaan Tuhan Yang Maha Esa.
- Menanamkan rasa cinta terhadap tanah air dan bangsa.

#### 2. Pelaksanaan Kegiatan di Sekitar Sekolah

##### a. Perencanaan

Sebelum melaksanakan kegiatan rekreasi perlu disusun perencanaan yang matang. Ada enam prinsip dasar yang harus ditentukan dalam merencanakan rekreasi.

- 1) *Siapa*  
Menentukan siapa saja yang terlibat dalam kegiatan, bagaimana karakter, kebutuhan, minat, dan kemampuan mereka.
- 2) *Apa*  
Apa saja bentuk aktivitas, apa temanya, dan apa tujuan utama dari kegiatan rekreasi tersebut.
- 3) *Mengapa*  
Menjelaskan secara detail makna kegiatan tersebut, menjelaskan tujuan yang akan dicapai, dan manfaat dari kegiatan dalam rekreasi.
- 4) *Kapan*  
Menentukan waktu yang dipilih untuk pelaksanaan kegiatan.
- 5) *Di mana*  
Menentukan lokasi dan kemudahan untuk menentukan lokasi tersebut.
- 6) *Bagaimana*  
Menentukan garis besar acara, rencana, pelaksanaan program, metode yang digunakan, bahan-bahan, rencana waktu, dan kebutuhan akan manajemen.

## b. Pelaksanaan

Rekreasi sangat beraneka ragam, yaitu rekreasi sosial, rekreasi di luar ruangan, serta rekreasi budaya dan kreatif. Salah satu kegiatan yang dapat dilakukan adalah jalan-jalan santai secara bersama-sama. Bentuk kegiatan ini dapat dilakukan secara rutin, misalnya sekali dalam seminggu. Dalam pelaksanaan kegiatannya diawali dengan persiapan yang matang, agar kegiatan dapat berjalan dengan lancar. Berikut ini langkah-langkah yang ditempuh dalam persiapan dan pelaksanaan kegiatan.

- 1) Membentuk panitia yang anggotanya terdiri atas guru-guru yang berpengalaman.
- 2) Mengadakan survei mengenai objek yang akan dituju, yang meliputi lokasi, jarak, keamanan, sarana yang tersedia, dan sebagainya.
- 3) Menjelaskan kepada para siswa mengenai maksud, tujuan, dan manfaat kegiatan tersebut.
- 4) Mengirimkan surat pemberitahuan dan permohonan izin kepada orang tua murid.
- 5) Pelaksanaan kegiatan hendaknya diusahakan sesuai jadwal yang telah dibuat.
- 6) Pengecekan kehadiran pada siswa.
- 7) Mempersiapkan kotak P3K dan penanggungjawabnya.
- 8) Faktor kenyamanan siswa harus diperhatikan.



### Info Kita

*Alternatif beberapa jenis rekreasi berbiaya rendah adalah rekreasi ke taman kota, berkunjung ke tempat saudara, memasak bersama, nonton film, lintas alam, jalan-jalan ke toko buku, berenang, makan di luar, mengunjungi pameran, berkemah di belakang rumah, dan memancing.*

## c. Evaluasi

Evaluasi kegiatan ini harus sesuai dengan tujuan awal pembelajaran. Tujuan dari rekreasi adalah untuk menyegarkan kembali, membangun, dan membentuk pengalaman yang menyenangkan dan berharga. Tercapai atau belumnya tujuan tersebut dapat dilihat dari hasil evaluasi. Berikut ini beberapa langkah dalam mengevaluasi kegiatan.

- 1) Mengajukan pertanyaan kepada siswa. Siswa diberi kebebasan dalam menjawab setiap pertanyaan sesuai pendapatnya.
- 2) Melihat keadaan peserta sebelum dan sesudah rekreasi.
- 3) Melihat kesehatan peserta sesudah rekreasi.
- 4) Mencatat segala kekurangan dan hambatan selama pelaksanaan kegiatan sebagai perbaikan pada rekreasi selanjutnya.

## B. Kegiatan di Alam Bebas

Kegiatan di alam bebas adalah berbagai aktivitas yang dilakukan di luar ruangan, seperti pegunungan atau pantai, biasanya dilakukan sementara dan tidak menetap. Beberapa maksud dan tujuan kegiatan tersebut diuraikan berikut ini.

### 1. Mendekatkan Diri pada Tuhan Yang Maha Esa

Dengan melakukan kegiatan di alam bebas, maka pada diri siswa akan semakin tertanam rasa kagum terhadap ciptaan Tuhan dan selalu mensyukurinya. Dengan demikian, keimanan dan ketakwaan siswa kepada-Nya semakin kuat.



### Tujuan Pembelajaran

- \* Melakukan aktivitas di alam bebas



Sumber: [www.detik.com](http://www.detik.com), 2009  
**Gambar 17.2** Mengagumi keindahan alam ciptaan Tuhan.

## 2. Mengagumi Keindahan Tanah Air

Bangsa Indonesia kaya akan sumber daya alam yang dapat dinikmati keindahannya, seperti pemandangan alam atau peninggalan kebudayaan masa lalu. Dengan melakukan kegiatan di alam bebas maka diharapkan semakin menanamkan rasa cinta siswa terhadap tanah air dan bangsa.

## 3. Meningkatkan Kesegaran Jasmani dan Kesehatan

Alam bebas misalnya di daerah pegunungan masih memiliki udara yang bersih dan jauh dari polusi. Dengan menghirup udara bersih ini, maka paru-paru akan lebih sehat. Selain itu, dengan melihat pemandangan yang indah, akan membuat hati gembira dan menumbuhkan semangat sehingga mendatangkan rasa segar.

## 4. Mengukuhkan Kerja Sama

Hidup di alam bebas menumbuhkan kemandirian pada diri masing-masing siswa, karena mereka tidak bisa bergantung pada orang tua, dan hanya ada teman yang di dekatnya. Oleh karena itu, kerja sama yang baik antarsiswa sangat diperlukan untuk melakukan berbagai aktivitas selama berada di alam bebas. Sifat egois dan mau menang sendiri harus disingkirkan.

Selain keempat hal di atas, masih banyak maksud dan tujuan lainnya melakukan kegiatan di alam bebas, seperti menumbuhkan sifat percaya diri; memperbaiki tingkah laku dan budi pekerti; mempertebal keakraban dan persaudaraan; melatih ketajaman panca indra; memperkuat sikap ulet dalam menghadapi setiap tantangan; memupuk keterampilan, cinta kasih, dan kesanggupan; serta melatih kedisiplinan.

### C.

## Kegiatan Berkemah



### Tujuan Pembelajaran

- \* Melakukan kegiatan berkemah sesuai dengan perencanaan dan mengadakan evaluasi sesudahnya

Berkemah adalah sebuah kegiatan rekreasi yang dilakukan di alam bebas. Kegiatan ini dapat dilakukan di lingkungan sekolah ataupun di alam terbuka. Kegiatan ini dapat menjadi media pendidikan, karena memberikan pelajaran yang tidak dapat diperoleh di kelas, seperti pendidikan moral, mental, budi pekerti, atau kerja sama dalam sebuah tim, yang diperoleh ketika para siswa bahu-membahu mendirikan tenda, memasak, ataupun perjalanan pulang pergi dari dan ke lokasi perkemahan.

Berkemah dalam gerakan Pramuka diatur sesuai ketentuan yang berlaku untuk maksud-maksud pendidikan. Untuk memenuhi kebutuhan akan nilai-nilai pendidikan, perlu dibuat program dan disusun acara kegiatan dalam perkemahan dengan cara pelaksanaan yang tepat, teratur dan tertib, serta meningkat. Acara di perkemahan antara lain bertualang, menjelajah, mengamati, menyelidik, berlatih, dan menyiapkan segala keperluan untuk hidup sehari-hari selama dalam perkemahan.

## 1. Maksud dan Tujuan Perkemahan

Berkemah menjadi salah satu agenda rutin yang dimasukkan ke dalam program perencanaan kegiatan di sekolah-sekolah dengan maksud dan tujuan tertentu.

### a. Maksud

- 1) mempraktikkan sistem beregu.
- 2) mempraktikkan prinsip swadaya dan keprasajaan hidup.
- 3) mempraktikkan pembinaan jasmani dan rohani.
- 4) mempraktikkan pembinaan hidup beragama.
- 5) menjadikan alat untuk tolok ukur kemampuan pribadi.

### b. Tujuan

- 1) Meningkatkan keyakinan dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa.
- 2) Membina mental dan kepercayaan pada diri sendiri.
- 3) Meningkatkan kesehatan dan daya tahan tubuh.
- 4) Meningkatkan daya kreasi, ketangkasan, keterampilan.
- 5) Membina kerja sama, gotong royong, dan kerukunan.
- 6) Melatih hidup prajaja dan berswadaya.
- 7) Memperluas pengetahuan dan menambah pengalaman.
- 8) Menanamkan kecintaan pada tanah air dan menimbulkan kesadaran untuk berbakti.



Salah satu kegiatan pramuka adalah "Jambore". Jambore internasional pertama diadakan di Inggris tahun 1920. Kegiatan Jambore di Indonesia diperuntukkan bagi pramuka penggalang, baik di tingkat nasional yang disebut "Jambore nasional" (Jamnas) bertempat di Cibubur, Jakarta Timur, ataupun di tingkat daerah.

## 2. Perlengkapan Berkemah

Dalam berkemah harus mengetahui tujuan, kebutuhan, kondisi, dan situasi saat kegiatan. Lamanya berkemah serta lokasi tujuan turut menentukan perlengkapan yang harus dibawa. Berikut ini perlengkapan pribadi yang harus dipersiapkan untuk berkemah.

- a. Ransel, gunakan ransel yang ringan dan anti air.
- b. Pakaian perjalanan; bawalah pakaian dengan bahan yang kuat dan mempunyai banyak kantong.
- c. Pakaian tidur; selain *training pack*, bawa juga sarung untuk penahan dingin dan sholat, bagi yang beragama Islam.
- d. Jaket tebal, dari bahan nilon berlapis kain dan berponco.
- e. Kantung tidur (*sleeping bag*) dan alas tidur (matras).
- f. Pakaian cadangan; masukkan dalam plastik.
- g. Peralatan makan; piring, sendok, garpu, gelas/mug, tempat air.
- h. Peralatan mandi; gayung, sabun, sikat gigi, pasta gigi, sandal, handuk.
- i. Peralatan masak; *misting*, kompor spiritus, kompor parafin.
- j. Sepatu; gunakan sepatu yang menutupi mata kaki.
- k. Kaos kaki, membawa cadangan kaos kaki dan simpan dalam plastik.
- l. Sarung tangan; untuk pelindung dan penahan dingin.
- m. Topi.
- n. Senter; selain untuk penerangan, berguna juga untuk memberi isyarat.
- o. Peluit; berguna untuk berkomunikasi.
- p. Korek api; baik itu korek api gas atau korek api kayu dan simpan dalam tabung bekas film agar aman.



Sumber: [www.baskcanada.com](http://www.baskcanada.com), 2009

■ Gambar 17.3 *Sleeping bag*.

- q. Ponco; berguna untuk jas hujan, tenda darurat, alat tidur, dan lain-lain. Jika tidak ada ponco, bawalah plastik tebal selebar taplak meja.
- r. Obat-obatan pribadi.

Selain perlengkapan pribadi, dalam satu kelompok juga harus dipersiapkan beberapa perlengkapan yang digunakan bersama-sama seperti tenda dan peralatan memasak.

### 3. Pelaksanaan Perkemahan

Kegiatan perkemahan melewati beberapa tahap dalam pelaksanaannya, yang dimulai dari persiapan hingga pelaksanaan, dan setelah kegiatan dilaksanakan. Berikut ini tahap demi tahap pelaksanaan perkemahan.

#### a. Persiapan

Sebagai tahap awal pelaksanaan kegiatan, persiapan berisi perencanaan. Berikut ini langkah-langkah yang dilakukan pada tahap persiapan.

- 1) Penentuan waktu, tempat, tujuan, dan biaya.
- 2) Pengadaan peralatan dan perbekalan, peninjauan ke daerah berkemah.
- 3) Ijin orang tua peserta dan ijin kepada penguasa setempat.
- 4) Pembentukan panitia/staf pelaksana.
- 5) Memantapkan kesiapan mental, fisik, dan keterampilan.

#### b. Pelaksana

Pelaksana terdiri atas pihak-pihak yang berperan pada pelaksanaan kegiatan. Berikut ini yang termasuk pelaksana dalam perkemahan.

- 1) Pemimpin perkemahan sebagai penanggung jawab.
- 2) Pembantu-pembantu dari pembina pramuka.
- 3) Panitia/staf pelaksana sesuai keperluan.
- 4) Pembagian tugas pendayagunaan.

#### c. Acara

Secara garis besar, kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan di perkemahan dibedakan menjadi tiga kelompok berikut ini.

- 1) Acara harian yang menjelaskan acara pokok secara garis besar.
- 2) Acara kegiatan keseluruhan yang berisi perincian waktu dan kegiatan selama berkemah.
- 3) Acara perorangan dan kelompok.

#### d. Pelaksanaan



Sumber: [www.wb3.indo-work.com](http://www.wb3.indo-work.com), 2009

**Gambar 17.4** Pelaksanaan kegiatan perkemahan.

Berikut ini hal-hal yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaan kegiatan perkemahan.

- 1) Kegiatan hendaknya diusahakan menurut rencana yang telah dipersiapkan sesuai dengan tujuan diselenggarakannya perkemahan.
- 2) Acara mungkin saja dapat berubah, sesuai dengan perkembangan keadaan.
- 3) Perubahan acara seyogyanya tidak ke arah risiko yang lebih berat.
- 4) Pelaksanaan acara harus disesuaikan dengan kemampuan peserta perkemahan dan acara berikutnya.
- 5) Mengusahakan adanya acara pengganti dan tambahan untuk mengisi kesibukan pada waktu luang.
- 6) Faktor pengamanan dan keselamatan peserta harus diperhatikan.



#### e. Penyelesaian

Setelah perkemahan selesai, semua pihak tidak diperkenankan langsung meninggalkan tempat berkemah. Namun, secara gotong-royong melakukan hal-hal berikut ini.

- 1) Pembongkaran tenda-tenda.
- 2) Pembersihan tempat berkemah (pada prinsipnya tempat bekas berkemah harus lebih baik dan lebih bersih daripada waktu datang).
- 3) Pengecekan pengembalian barang pinjaman.
- 4) Upacara penutupan dan ucapan terima kasih kepada masyarakat setempat.
- 5) Jika mungkin dilakukan penyerahan sumbangan bagi keluarga kurang mampu, baik berupa bahan makanan, pakaian, atau lainnya.

#### 4. Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui hasil perkemahan dan sebagai bahan pertimbangan untuk kegiatan perkemahan di masa mendatang. Berikut ini langkah-langkah yang dilakukan.

- a. Mencatat prestasi kegiatan perorangan maupun kelompok.
- b. Mengajukan pertanyaan kepada peserta, seperti format berikut ini.

##### Lembar Evaluasi

Jawablah pertanyaan di bawah ini untuk memperbaiki kegiatan perkemahan berikutnya!

1. Apakah kalian menikmati kegiatan berkemah ini?  
\_\_\_\_\_
2. Adakah manfaat yang dapat kalian ambil dari kegiatan berkemah ini? Jika ya, sebutkan!  
\_\_\_\_\_
3. Kegiatan apa yang paling menyenangkan menurut kalian?  
\_\_\_\_\_
4. Apakah kalian menemui kesulitan/hambatan selama kegiatan berlangsung? Jika ya, sebutkan!  
\_\_\_\_\_
5. Adakah tanggapan/komentar/saran untuk kegiatan perkemahan mendatang?  
\_\_\_\_\_

- c. Melihat perubahan sikap peserta sebelum dan sesudah perkemahan.
- d. Melihat kesehatan peserta (banyak yang sakit atau tidak).
- e. Mencatat kekurangan, kesalahan, dan hambatan, untuk perbaikan perkemahan berikutnya.
- f. Menyusun laporan hasil berkemah, merupakan kewajiban untuk penanggung jawab perkemahan seperti format laporan berikut ini.

##### Laporan Kegiatan Perkemahan

Nama Sekolah : \_\_\_\_\_  
Judul Kegiatan : \_\_\_\_\_  
Tanggal Pelaksanaan : \_\_\_\_\_  
Tempat Pelaksanaan : \_\_\_\_\_  
Jumlah Peserta : putra = \_\_\_\_\_ , putri = \_\_\_\_\_ , total = \_\_\_\_\_  
Koordinator Pelaksana : \_\_\_\_\_  
Laporan secara singkat isi kegiatan: \_\_\_\_\_

Permasalahan-permasalahan yang ditemui: \_\_\_\_\_

## D.

### Kunjungan ke Tempat Bersejarah



#### Tujuan Pembelajaran

\* Melakukan kunjungan ke tempat bersejarah, seperti museum atau candi, diikuti dengan kegiatan evaluasi

Salah satu bentuk kegiatan yang dilakukan di luar sekolah yang juga mendukung program pendidikan adalah dengan mengunjungi tempat-tempat bersejarah.

Tempat-tempat bersejarah menjadi salah satu objek budaya yang sering dikunjungi wisatawan baik dari dalam maupun luar negeri. Adanya objek-objek budaya menjadi salah satu bukti keanekaragaman budaya Indonesia.

Mengunjungi objek budaya berarti melakukan wisata budaya. Wisata budaya adalah kunjungan ke tempat-tempat tertentu yang memiliki nilai sejarah, tradisional, seni, keagamaan, dan purbakala. Tujuan kegiatan ini adalah untuk menanamkan rasa kebanggaan terhadap nilai-nilai budaya bangsa.

#### 1. Manfaat Wisata Budaya

Berikut ini manfaat yang dapat diambil dari kegiatan wisata budaya.

- Mengetahui dan menghayati aspek-aspek kebudayaan suku bangsa di Indonesia.
- Menghayati dan mengetahui kesenian daerah dan adat istiadat suatu daerah.
- Mengetahui dan menghayati peninggalan sejarah dan purbakala.
- Mengetahui dan menghayati hasil karya para leluhur bangsa.
- Memupuk jiwa kebangsaan dan percaya akan kemampuan bangsa.

#### 2. Pelaksanaan Kunjungan ke Tempat Bersejarah

Sebagai salah satu kegiatan yang diprogramkan oleh sekolah, maka kegiatan ini harus direncanakan sematang mungkin. Oleh karena itu, dalam pelaksanaannya harus sesuai dengan tahap-tahap berikut ini.

##### a. Persiapan

Tahap persiapan pada pelaksanaan kegiatan meliputi langkah-langkah berikut ini.

- Menentukan waktu, biaya, dan tujuan yang akan dicapai.
- Menentukan objek wisata yang akan dikunjungi.

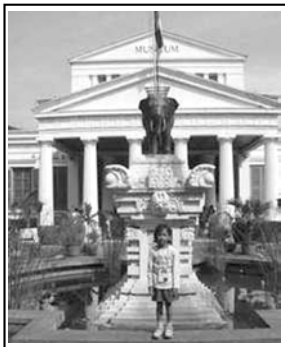
Berikut ini beberapa alternatif objek wisata budaya.

##### a) Museum

Beberapa museum yang bisa dikunjungi antara lain museum pustaka; museum sejarah, seni dan budaya daerah; museum perjuangan; museum kebudayaan; museum flora dan fauna serta batu-batuan yang ada di Indonesia; museum arsitektur; atau museum industri tradisional maupun modern.

##### b) Tempat upacara tradisional

Kunjungan ini misalnya untuk melihat upacara penguburan mayat pada dinding batu di Tanah Toraja, Upacara penguburan mayat di Sumba dengan tradisi megalitiknya, Ngaben atau upacara pembakaran mayat di Bali, atau tradisi loncat batu di Nias.



Sumber:

[www.id.media288db.com](http://www.id.media288db.com),  
2009

■ **Gambar 17.5** Museum merupakan salah satu tujuan wisata budaya.

c) *Tempat Bersejarah*

Bentuk kegiatan ini dapat berupa mengunjungi candi-candi, keraton-keraton, situs-situs prasejarah, masjid-masjid kuno yang menggambarkan perkembangan agama Islam, monumen-monumen peringatan, gedung-gedung bersejarah, makam para pahlawan, ataupun benteng peninggalan masa kolonial.

- 3) Pengadaan peralatan dan perbekalan.
- 4) Mengirimkan surat ijin kepada orang tua/wali siswa.
- 5) Pembentukan panitia.

**b. Pelaksanaan**

Pada tahap pelaksanaan kegiatan semua pihak yang terlibat perlu memerhatikan hal-hal berikut ini.

- 1) Kegiatan hendaknya diusahakan menurut rencana yang telah dipersiapkan sesuai dengan tujuan.
- 2) Pengecekan segala keperluan yang diperlukan selama perjalanan.
- 3) Pengecekan kehadiran para peserta dan membaginya menjadi beberapa kelompok dengan dipimpin satu orang guru pembimbing.
- 4) Pemeriksaan kesiapan setiap panitia yang bertanggung jawab akan bidangnya masing-masing.
- 5) Faktor pengamanan dan kenyamanan peserta harus diperhatikan.

**c. Penyelesaian**

Berikut ini langkah-langkah yang diambil setelah wisata budaya selesai dilaksanakan.

- 1) Pengecekan kelengkapan anggota oleh setiap ketua kelompok.
- 2) Jika ada, dilakukan pengecekan terhadap barang bawaan yang digunakan selama kunjungan.

**3. Evaluasi**

Evaluasi kegiatan wisata budaya perlu dilakukan untuk mengetahui hasil kunjungan dan sebagai bahan pertimbangan untuk kegiatan wisata budaya selanjutnya. Berikut ini beberapa langkah yang dilakukan.

- a. Mengajukan pertanyaan kepada siswa. Kebebasan berpendapat diberikan seluas-luasnya kepada siswa dalam menjawab pertanyaan.



**Info Kita**

*Museum Louvre di Prancis adalah salah satu museum terbesar di dunia. Di museum ini terdapat karya seni yang jumlahnya tidak terhitung. Koleksinya yang terkenal antara lain adalah lukisan Monalisa serta patung Venus de Milo, dan The Victory of Samothrace.*

**Lembar Evaluasi**

**Jawablah pertanyaan di bawah ini untuk memperbaiki kegiatan wisata budaya berikutnya!**

1. Apakah kalian menikmati kegiatan kunjungan ke tempat bersejarah ini?  
\_\_\_\_\_
2. Adakah manfaat yang dapat kalian ambil dari kegiatan kunjungan ke tempat bersejarah ini? Jika ya, sebutkan!  
\_\_\_\_\_
3. Di antara tempat-tempat bersejarah yang kalian kunjungi, menurut kalian manakah yang paling menyenangkan?  
\_\_\_\_\_
4. Apakah kalian menemui kesulitan/hambatan selama kegiatan berlangsung? Jika ya, sebutkan!  
\_\_\_\_\_
5. Adakah tanggapan/komentar/saran untuk kegiatan mendatang?  
\_\_\_\_\_

- b. Melihat keadaan peserta sebelum dan sesudah wisata budaya.
- c. Melihat kesehatan peserta sesudah kunjungan, banyak yang sakit atau tidak.
- d. Mencatat segala kekurangan dan hambatan selama pelaksanaan kegiatan, untuk perbaikan pada kunjungan yang akan datang.
- e. Menyusun laporan hasil kunjungan.

#### Laporan Kegiatan Kunjungan ke Tempat Bersejarah

Nama Sekolah : \_\_\_\_\_  
 Judul Kegiatan : \_\_\_\_\_  
 Tanggal Pelaksanaan : \_\_\_\_\_  
 Tempat Pelaksanaan : \_\_\_\_\_  
 Jumlah Peserta : putra = \_\_\_\_\_ , putri = \_\_\_\_\_ , total = \_\_\_\_\_  
 Koordinator Pelaksana : \_\_\_\_\_  
 Laporan secara singkat isi kegiatan: \_\_\_\_\_

Permasalahan-permasalahan yang ditemui: \_\_\_\_\_

## E. Karya Wisata



### Tujuan Pembelajaran

\* Melakukan kegiatan karya wisata serta evaluasi kegiatan

Salah satu metode pembelajaran yang tidak dilakukan di dalam kelas adalah mengadakan karya wisata. Belajar di luar kelas memberi nuansa tersendiri bagi siswa. Tujuannya adalah mendekatkan pembelajar dengan objek pembelajaran.

Karya wisata merupakan kegiatan untuk mengisi waktu luang, misalnya pada hari libur, yang melibatkan fisik, mental, emosi, dan sosial yang memiliki sifat pemulihan kembali kondisi seseorang dari semua beban yang timbul akibat kegiatan rutinitas sehari-hari. Kegiatan ini bertujuan untuk menumbuh-

kembangkan kecintaan dan mengenalkan kepada siswa akan sejarah bangsa dan budaya yang ada di tanah air.

### 1. Pelaksanaan Kegiatan Karya Wisata

Sama seperti kegiatan di luar kelas lainnya, karya wisata juga perlu direncanakan dengan cermat dan matang serta mengikuti tahap-tahap pelaksanaan kegiatan berikut ini.

#### a. Perencanaan

Perencanaan yang disusun secara matang akan memengaruhi keberhasilan kegiatan. Berikut ini langkah-langkah dalam merencanakan karya wisata.

- 1) Menentukan tujuan yang akan dicapai.
- 2) Menentukan cara yang ditempuh untuk mewujudkan tujuan tersebut.
- 3) Menentukan waktu, biaya, dan hasil yang ingin diraih.
- 4) Menyusun rangkaian acara pelaksanaan kegiatan.
- 5) Menyusun jadwal kegiatan.

### b. Persiapan

Berbagai kegiatan yang dilakukan dalam tahap persiapan meliputi hal-hal berikut ini.

- 1) Membentuk panitia yang terdiri atas guru-guru.
- 2) Mengadakan penjajakan pendahuluan mengenai objek yang akan dituju, yang meliputi lokasi, jarak, keamanan, sarana yang tersedia, dan sebagainya.
- 3) Membuat anggaran biaya untuk pelaksanaan kegiatan, dan menentukan biaya yang harus ditanggung tiap siswa.
- 4) Menjelaskan kepada para siswa tentang maksud, tujuan, dan manfaat kegiatan yang akan dilakukan.
- 5) Mengirimkan surat pemberitahuan dan permohonan izin kepada orang tua/wali siswa.
- 6) Memberitahukan berbagai perlengkapan yang harus dipersiapkan
- 7) Menyediakan kendaraan untuk menuju lokasi karya wisata.



Sumber: [www.depdagri.go.id](http://www.depdagri.go.id), 2009

■ **Gambar 17.6** Gunung dapat menjadi salah satu tujuan karya wisata.

### c. Pelaksanaan

Berikut ini beberapa hal yang diperhatikan dalam tahap pelaksanaan.

- 1) Pelaksanaan kegiatan diusahakan sesuai dengan rencana.
- 2) Pengecekan segala keperluan yang diperlukan selama perjalanan.
- 3) Pengecekan kehadiran para peserta dan membaginya menjadi beberapa kelompok dengan dipimpin satu orang guru pembimbing.
- 4) Pemeriksaan kesiapan setiap panitia yang bertanggung jawab akan bidangnya masing-masing.
- 5) Faktor pengamanan dan kenyamanan peserta harus diperhatikan.
- 6) Peserta harus menjaga perilaku dan etika selama berada di lokasi karya wisata, seperti tidak boleh mengotori apalagi merusak lokasi karya wisata, dan menghormati peraturan yang berlaku.

### c. Penyelesaian

Tahap akhir setelah kegiatan dilakukan dengan memerhatikan langkah-langkah berikut ini.

- 1) Pengecekan semua ketua kelompok mengenai anggotanya, sudah lengkap atau belum.
- 2) Jika ada, dilakukan pengecekan terhadap barang bawaan yang digunakan selama kunjungan.

## 2. Evaluasi

Evaluasi kegiatan karya wisata perlu dilakukan untuk mengetahui hasil kunjungan dan sebagai bahan pertimbangan untuk kegiatan karya wisata selanjutnya.



## Info Kita



Sumber: [karenzatours.com](http://karenzatours.com), 2009

Karya wisata dapat dilakukan di TMII (Taman Mini Indonesia Indah), karena memiliki Museum Indonesia, Museum Pusaka, Museum Transportasi, dan Pusat Peragaan IPTEK. TMII mulai dibangun tahun 1972 dan diresmikan pada tanggal 20 April 1975.

Di tengah-tengah TMII terdapat sebuah danau yang menggambarkan kepulauan Indonesia. TMII juga memiliki banyak sarana rekreasi, yaitu Istana Anak-anak Indonesia, kereta gantung, Perahu Angsa Arsipel Indonesia, Taman Among Putro, Taman Ria Atmaja, Taman Renang Ambar Tirta, Teater Imax Keong Emas, Desa Wisata, dan Teater Tanah Airku.

Berikut ini beberapa langkah-langkah evaluasi yang dilakukan.

a. Mengajukan pertanyaan kepada siswa, sesuai format berikut ini.

#### Lembar Evaluasi

Jawablah pertanyaan di bawah ini untuk memperbaiki kegiatan karya wisata berikutnya!

1. Apakah kalian menikmati kegiatan karya wisata ini?  
\_\_\_\_\_
2. Adakah manfaat yang dapat kalian ambil dari kegiatan karya wisata ini? Jika ya, sebutkan!  
\_\_\_\_\_
3. Di antara tempat-tempat wisata yang kalian kunjungi, menurut kalian manakah yang paling menyenangkan?  
\_\_\_\_\_
4. Apakah kalian menemui kesulitan/hambatan selama kegiatan berlangsung? Jika ya, sebutkan!  
\_\_\_\_\_
5. Adakah tanggapan/komentar/saran untuk kegiatan karya wisata mendatang?  
\_\_\_\_\_

- b. Melihat keadaan peserta sebelum dan sesudah karya wisata.
- c. Melihat kesehatan peserta sesudah karya wisata.
- d. Mencatat segala kekurangan dan hambatan selama pelaksanaan kegiatan, untuk perbaikan pada karya wisata selanjutnya.
- e. Menyusun laporan hasil karya wisata.

#### Laporan Kegiatan Karya Wisata

Nama Sekolah : \_\_\_\_\_  
Judul Kegiatan : \_\_\_\_\_  
Tanggal Pelaksanaan : \_\_\_\_\_  
Tempat Pelaksanaan : \_\_\_\_\_  
Jumlah Peserta : putra = \_\_\_\_\_ , putri = \_\_\_\_\_ , total = \_\_\_\_\_  
Koordinator Pelaksana : \_\_\_\_\_  
Laporan secara singkat isi kegiatan:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Permasalahan-permasalahan yang ditemui:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### Refleksi Diri

Berbagai aktivitas yang dilakukan di luar kelas memiliki tujuan untuk menyegarkan kembali pikiran, lepas sejenak dari rutinitas, atau sebagai ajang *refreshing*. Kegiatan ini dapat membangkitkan sikap mental kalian untuk:

- \* mandiri dan tidak bergantung pada orang lain,
- \* menghormati kebudayaan daerah yang dituju,
- \* toleransi dan menghargai teman,
- \* memiliki rasa kebersamaan.



### Bintang Kita



**Sumber:**

*www.tokohjogja.com,*  
2009

### Sri Sultan Hamengku Buwono IX

Sri Sultan Hamengku Buwono IX lahir dengan nama GRM Dorojatun di Sompilan Ngasem, Yogyakarta pada tanggal 12 April 1912. Terlahir dari pasangan Sri Sultan Hamengku Buwono VIII dan Raden Ajeng Kustilah. Ia merupakan salah seorang raja yang pernah memimpin di Kasultanan Yogyakarta dan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta. Selain itu, beliau juga menjadi wakil Presiden Indonesia yang kedua yang menjabat antara tahun 1973 - 1978. Beliau juga dikenal sebagai Bapak Pramuka Indonesia, dan pernah menjabat sebagai Ketua Kwartir Nasional Gerakan Pramuka.

Sejak masih duduk di sekolah dasar, Hamengku Buwono IX sudah aktif dalam kegiatan kepanduan *Nederlands Indische Padvinders Club*. Bersama tokoh kepanduan lainnya, beliau berusaha mempersatukan semua organisasi kepanduan di tanah air, sehingga terbentuklah federasi organisasi kepanduan putra

dan putri. Beliau dipilih menjadi ketua ikatan Pandu Putra Indonesia (Ippindo), dan pada tahun 1960 organisasi ini merencanakan terbentuknya satu induk organisasi kepanduan nasional yang kemudian disebut "pramuka".

Selain berkecimpung di bidang kepanduan, Sri Sultan Hamengku Buwono IX juga berkecimpung di dunia politik. Beliau dinobatkan sebagai Sultan Yogyakarta pada tanggal 18 Maret 1940, dan menentang penjajahan Belanda serta mendorong kemerdekaan Indonesia. Selain itu, beliau juga mendorong pemerintah RI agar memberi status khusus untuk Yogyakarta, yaitu dengan predikat "istimewa". Hamengku Buwono IX beberapa kali menjabat menteri pada kabinet pimpinan Presiden Soekarno, sejak tahun 1946. Pada tahun 1966, ia menjabat menteri utama di bidang ekuin, dan tahun 1973 diangkat sebagai wakil presiden. Hamengku Buwono IX wafat pada tanggal 2 Oktober 1988, di George Washington University Medical Centre, Amerika Serikat, dan dimakamkan di Imogiri.

### ● Ringkasan Materi

- \* Rekreasi adalah kegiatan yang dilakukan untuk penyegaran kembali jasmani dan rohani seseorang.
- \* Berkemah adalah kegiatan rekreasi di luar ruangan, baik di lingkungan sekolah ataupun di alam terbuka.
- \* Kegiatan di alam bebas merupakan aktivitas yang dilakukan di luar ruangan, misalnya pengunungan atau pantai, dengan maksud dan tujuan tertentu.
- \* Wisata budaya adalah kunjungan ke tempat-tempat tertentu yang memiliki nilai sejarah, tradisional, seni, keagamaan, dan purbakala.
- \* Karya wisata adalah kegiatan untuk mengisi waktu luang yang memiliki sifat pemulihan kembali kondisi seseorang dari semua beban yang timbul akibat rutinitas sehari-hari.
- \* Evaluasi kegiatan yang dilakukan setelah pelaksanaan kegiatan sangat penting dilakukan untuk mengetahui hasil kunjungan dan sebagai bahan pertimbangan untuk kegiatan yang akan datang.



## EVALUASI

### Tugas Mandiri

#### A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat!

- Kegiatan rekreasi berikut ini yang *tidak* dilakukan di luar kelas adalah ... .
  - berkemah
  - penjelajahan
  - mendaki gunung
  - rekreasi *audiovisual*
  - memancing
- Berikut ini hal-hal yang harus diperhatikan sebelum berangkat berkemah, *kecuali* ... .
  - air minum yang banyak
  - bahan makanan yang kering dan tahan lama
  - peralatan memasak yang praktis
  - persiapan mental
  - kesehatan yang mendukung
- Peserta perkemahan perlu memiliki pengetahuan tentang hal-hal berikut, *kecuali* ... .
  - cuaca dan iklim
  - kelembapan dan tekanan udara
  - pertolongan pertama pada kecelakaan
  - arah mata angin
  - cara mengatur pengeluaran uang
- Perkemahan yang bertujuan melatih watak, keterampilan, dan berorganisasi adalah ... .
  - perkemahan ilmiah
  - perkemahan wirakarya
  - perkemahan pendidikan
  - perkemahan bakti
  - perkemahan rekreasi
- Tindakan yang tidak boleh dilakukan oleh peserta perkemahan adalah ... .
  - kerja bakti dengan masyarakat sekitar
  - mencari ranting pohon yang berjatuhan untuk membuat api unggun
  - mengadakan senam bersama
  - menebang pohon untuk tempat mendirikan tenda
  - memasak menggunakan kompor parafin
- Menjaga kebersihan arena perkemahan dilakukan dengan cara ... .
  - sampah langsung dibakar
  - sampah dikumpulkan dan ditimbun
  - membuang sampah di hutan-hutan sekitarnya
  - sampah dibuang ke sungai yang airnya mengalir
  - sampah dibawa pulang ke rumah
- Pertolongan pertama yang dilakukan ketika ada peserta berkemah yang keracunan adalah ... .
  - dipanggilkan tim SAR
  - dibawa ke dokter atau rumah sakit terdekat
  - minum air putih sebanyak-banyaknya
  - bila ada, minum air kelapa
  - biarkan tidur sejenak

8. Berikut ini maksud dan tujuan melakukan kegiatan di alam bebas, *kecuali* ... .
  - a. menjauhkan diri dari pergaulan
  - b. mengukuhkan kerja sama
  - c. mengagumi keindahan tanah air
  - d. mempertebal keakraban dan persaudaraan
  - e. melatih kedisiplinan
9. Wisata budaya dilakukan dengan mengunjungi ... .
  - a. pegunungan
  - b. pantai
  - c. gua
  - d. taman bermain
  - e. tempat bersejarah
10. Objek wisata budaya yang *tidak* dalam bentuk tempat bersejarah adalah ... .
  - a. masjid kuno
  - b. ngaben
  - c. candi
  - d. keraton
  - e. situs prasejarah
11. Tahap akhir dalam sebuah kegiatan yang dilakukan setelah pelaksanaan pada hari H adalah ... .
  - a. persiapan
  - b. membuat program perencanaan
  - c. penyelesaian
  - d. evaluasi
  - e. kunjungan
12. Upacara penguburan mayat yang terkenal dengan tradisi megalik merupakan tradisi di daerah ... .
  - a. Bali
  - b. Sunda
  - c. Tanah Toraja
  - d. Sumba
  - e. Nias
13. Salah satu keraton yang mempunyai objek kunjungan wisata budaya yang berada di Cirebon adalah ... .
  - a. keraton Kanoman
  - b. keraton Kutai
  - c. keraton Mangkunegaran
  - d. keraton Kasunanan
  - e. keraton Kasultanan
14. Berikut ini macam-macam bentuk karya wisata, *kecuali* ... .
  - a. karya wisata alam
  - b. karya wisata budaya
  - c. karya wisata bahari
  - d. karya wisata pendidikan
  - e. karya wisata nasional
15. Setiap peserta karya wisata harus mematuhi jadwal kegiatan yang disusun panitia dengan tujuan berikut ini, *kecuali* ... .
  - a. penggunaan waktu dapat semaksimal mungkin
  - b. tercapainya tujuan kegiatan
  - c. penggunaan dana dapat efisien
  - d. kepentingan panitia terpenuhi
  - e. terlaksananya disiplin perorangan dan kelompok

**B. Kerjakanlah soal-soal berikut!**

1. Apakah yang dimaksud rekreasi?
2. Sebutkan fungsi rekreasi bagi siswa!
3. Kegiatan apa saja yang termasuk rekreasi sosial?
4. Sebutkan tujuan berkemah!

5. Sebutkan jenis-jenis perkemahan menurut tujuannya!
6. Sebutkan lima (5) perlengkapan berkemah beserta fungsinya!
7. Bagaimanakah evaluasi yang dilakukan setelah perkemahan?
8. Apakah maksud dan tujuan dilakukannya kegiatan di alam bebas?
9. Jelaskan tujuan melakukan kunjungan ke tempat-tempat bersejarah!
10. Apakah tujuan pokok kegiatan karya wisata?

### **Tugas Kelompok**

1. Dimisalkan sekolah kalian akan melakukan karya wisata. Susunlah sebuah program perencanaan kegiatan bersama teman sekelompok kalian selengkap mungkin dengan berandai-andai kalian sebagai panitia kegiatan. Diskusikan mengenai tujuan, biaya, objek yang akan dikunjungi, dan hal lain yang diperlukan. Buatlah dalam bentuk proposal!
2. Ketika ikut serta dalam kegiatan perkemahan, kalian melihat teman kalian menebang pohon-pohon di sekitar area perkemahan untuk dijadikan kayu bakar. Apa tindakan kalian melihat kejadian tersebut? Susunlah pula tips-tips berkemah yang aman!

### **Tugas Praktik**

1. Carilah dari berbagai sumber informasi mengenai tempat-tempat yang menjadi tujuan untuk sarana rekreasi dan objek-objek wisata budaya. Buatlah dalam bentuk kliping lengkap dengan uraian dan gambar!  
Jenis rekreasi apakah yang kalian pilih sebagai bahan pembuatan kliping?  
Berasal dari daerah mana saja objek wisata budaya yang kalian temukan?
2. Buatlah kliping yang berisi penjelajahan alam yang dilakukan oleh para pelajar baik di Indonesia maupun di luar negeri! Informasi dapat diperoleh dari berbagai sumber, seperti internet, buku, ataupun majalah.  
Apakah bentuk penjelajahan yang kalian temukan berupa pendakian gunung? Jika ya, sebutkan namanya serta daerah asalnya!

### **Sistem Penilaian**

Penilaian terhadap tugas diberikan berdasarkan pada dua hal, yaitu terhadap *aspek psikomotor* dan *aspek kecakapan*.

1. Penilaian aspek psikomotor dibedakan menjadi dua, yaitu berdasarkan kesempurnaan dalam melakukan tugas, seperti keterampilan dalam menyiapkan perlengkapan berkemah.
2. Penilaian aspek kecakapan berdasarkan pada beberapa hal, seperti kecakapan dalam kerja sama, merumuskan hipotesis, mengidentifikasi variabel, merancang suatu rencana kegiatan, mengevaluasi suatu kegiatan, vokasional dasar, dan vokasional khusus.

B A B  
18

## Pola Hidup Sehat



Sumber: [www.wordpress.com](http://www.wordpress.com), 2009

**Gambar 18.1** Berolahraga merupakan salah satu bentuk pola hidup sehat yang perlu diterapkan sejak dini.

**H**idup sehat adalah idaman setiap orang. Dengan memiliki kesehatan, maka setiap orang dapat melakukan berbagai aktivitas yang diinginkan, seperti bekerja, bermain, sekolah, dan kegiatan-kegiatan lainnya. Kesehatan tidak datang dengan sendirinya. Diperlukan usaha serta disiplin diri untuk memperolehnya. Penanaman sikap disiplin ini perlu dilatih sejak dini, contohnya seperti yang ditunjukkan gambar di atas. Mengajak anak-anak melakukan aktivitas olahraga, merupakan salah satu usaha orang tua dalam mendidik anak untuk selalu menerapkan pola hidup sehat. Tahukah kalian, upaya lain dalam menerapkan pola hidup sehat?

### Kata Kunci

*check up*, sehat anatomis, sehat fisiologi, *morbidity*, *mortality*, vaksinasi, zat gizi



### Tujuan Pembelajaran

- \* Mengetahui definisi kesehatan

## A. Sehat

Menurut undang-undang Kesehatan Republik Indonesia UU No. 9 Tahun 1960 tentang Pokok-pokok Kesehatan Bab 1 pasal 2, *sehat adalah keadaan yang meliputi kesehatan badan, mental (rohani), dan sosial, dan bukan hanya keadaan yang bebas dari penyakit, cacat, serta kelemahan*. Selain batasan tersebut, sehat juga dibedakan secara fisiologi dan secara anatomis.

1. Sehat secara fisiologi, apabila organ-organ di dalam tubuh berfungsi secara normal dan baik, misalnya jantung, paru-paru, ginjal, dan sistem peredaran darah.
2. Sehat secara anatomis, apabila anggota tubuh lengkap, misalnya memiliki kedua lengan, jari-jari tangan lengkap, anggota tubuh bagian bawah lengkap.

Kesehatan seseorang dipengaruhi beberapa faktor. Faktor-faktor yang dapat memengaruhi kesehatan seseorang antara lain pendidikan yang cukup untuk menjalankan cara-cara hidup sehat; kebersihan pribadi dan kesehatan lingkungan; hidup yang teratur; perumahan yang sehat dan nyaman; persediaan air bersih yang cukup untuk keluarga; pembuangan air limbah dan sampah yang baik; makanan yang bergizi cukup kualitas dan kuantitas; vaksinasi; pemberantasan vektor penyakit; berolahraga yang teratur dan benar; serta menjaga berat badan yang normal.

## B. Pola Hidup Sehat dalam Keluarga



### Tujuan Pembelajaran

- \* Menerapkan pola hidup sehat dalam keluarga

Sehat adalah sebuah hasil yang memerlukan proses atau usaha. Memahami arti pentingnya kesehatan diri harus dimulai sejak dini, agar hasil itu bisa dirasakan di kemudian hari. Salah satu pelajaran penting yang harus diajarkan oleh orang tua kepada anaknya adalah mengajari anak sejak dini akan arti penting kesehatan. Gaya hidup orang tua akan berpengaruh besar pada gaya hidup yang akan diterapkan anak di sepanjang hidup mereka. Jika orang tua menerapkan pola hidup sehat, anak pun akan terbiasa dan ikut menjalankan pola hidup sehat sehingga tidak rentan dengan serangan penyakit. Anak sehat menjadi cerminan keluarga yang juga sehat.

Orang tua dapat menerapkan pola hidup sehat di tengah-tengah keluarga dengan mengikuti beberapa cara berikut ini.

### 1. Menjadi Panutan

Orang tua merupakan panutan anak-anaknya. Perilaku orang tua akan dicontoh oleh anaknya. Anak tidak perlu jauh-jauh mencari sosok yang menerapkan pola hidup sehat, jika di rumah ia bisa menemukannya. Orang tua dapat memberikan contoh seperti mengonsumsi makanan yang layak dan baik untuk dikonsumsi.



## 2. Makan Bersama

Mengalokasikan waktu untuk menikmati makan bersama dengan seluruh anggota keluarga akan dapat menambah kehangatan keluarga. Kebersamaan lewat makan bersama tidak hanya akan membuat tubuh sehat, tetapi juga membangun komunikasi yang lebih akrab selama makan.

## 3. Olahraga

Kegiatan olahraga yang dilakukan bersama keluarga dapat menciptakan kebersamaan. Manfaat yang diperoleh antara lain tubuh menjadi bugar, menumbuhkan jiwa sportif, dan dapat membangun mental yang kuat.

### C.

## Kesehatan Pribadi

Usaha kesehatan pribadi (*personal hygiene*) adalah segala usaha dan tindakan seseorang untuk menjaga, memelihara, dan meningkatkan derajat kesehatannya sendiri dalam batas-batas kemampuannya, agar mendapatkan kesenangan hidup dan mempunyai tenaga kerja yang sebaik-baiknya. Berikut ini beberapa upaya untuk menjaga kesehatan pribadi.

### 1. Memelihara Kebersihan Diri

Kebersihan diri meliputi kebersihan seluruh anggota tubuh, termasuk gigi, rambut, serta pakaian yang dikenakan. Untuk menjaganya dilakukan dengan mandi dua kali sehari, menggosok gigi ketika hendak tidur dan pagi hari setelah bangun tidur, serta memelihara kebersihan rambut, kuku, hidung, telinga, dan pakaian yang dikenakan.

### 2. Memilih Makanan yang Sehat

Perbanyaklah mengonsumsi makanan sehat seperti buah dan sayuran. Buah dan sayuran mengandung nutrisi yang diperlukan tubuh. Selain memberi asupan vitamin dan mineral, serat yang ada pada kedua bahan makanan tersebut berguna untuk mengikat zat-zat yang berbahaya bagi tubuh, misalnya lemak yang berlebihan.

Di sisi lain, pemilihan makanan yang tidak sehat berakibat langsung pada kelebihan berat badan, kegemukan, penyakit jantung, diabetes, dan kanker. Selain itu, secara tidak langsung memengaruhi masalah lain seperti depresi dan ketidaknyamanan sosial dan ekonomi. Di sinilah pentingnya makanan sehat.

Makanan sehat adalah makanan yang mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang seimbang serta bersih dan tidak mengandung kuman-kuman penyakit. Dengan mengonsumsi makanan sehat berarti satu tahap menjaga kesehatan badan telah dilakukan.

Zat-zat gizi yang terdapat pada makanan memiliki fungsi yang berbeda bagi tubuh, yaitu sebagai sumber tenaga (lemak, protein, dan hidrat arang), sebagai pembangun (protein, mineral), dan sebagai pengatur (protein, vitamin, mineral, dan air).



### Tujuan Pembelajaran

- \* Melakukan usaha-usaha untuk menjaga kesehatan diri pribadi



Sumber: [www.kapanlagi.com](http://www.kapanlagi.com), 2009

■ **Gambar 18.2** Makanan sehat mengandung semua zat gizi yang diperlukan tubuh.

Konsumsi zat-zat gizi tersebut harus dalam jumlah yang seimbang, artinya tidak berlebihan dan tidak kekurangan. Kekurangan zat gizi menyebabkan tubuh lebih mudah terserang penyakit dan memengaruhi kesehatan jasmani dan mental yang bersangkutan. Sementara itu, kelebihan zat gizi juga tidak baik bagi kesehatan karena menyebabkan penimbunan dalam jaringan-jaringan tubuh.

Dalam mengonsumsi makanan, kurangi makanan instan atau cepat saji. Pada makanan instan ada zat pengawet yang jika dikonsumsi secara berlebihan maka akan membahayakan kesehatan dan menurunkan kualitas kesehatan seseorang.

### 3. Istirahat dan Tidur

Dalam hal ini dibedakan antara istirahat dan tidur. Tidur termasuk istirahat, tetapi istirahat belum tentu sama dengan tidur. Beristirahat



Sumber: Dokumen penerbit, 2008

■ **Gambar 18.3** Membaca merupakan salah satu bentuk istirahat.

artinya berhenti sebentar untuk melepaskan lelah, sedangkan tidur artinya mengistirahatkan badan dan kesadarannya. Istirahat dapat dilakukan dengan berbagai macam cara, misalnya tidur-tiduran, ngobrol dengan teman, menonton televisi, mendengarkan radio, atau membaca buku bacaan. Beristirahat dapat melepaskan lelah serta mengembalikan kesegaran dan kekuatan. Sebaliknya, jika kita kurang istirahat dapat menyebabkan sulit tidur, kelelahan, mudah terserang penyakit, dan gangguan metabolisme tubuh.

Tidur sebaiknya dilakukan pada malam hari, minimal 6 jam. Bila kurang tidur, kesehatan tubuh kita dapat terganggu. Akibat orang yang kurang tidur adalah mata menjadi sayu, muka pucat, badan lemah, malas, dan kurang bergairah.

Untuk itu, berikut ini beberapa hal yang dapat membuat tidur menjadi nyenyak.

- Kamar dan tempat tidur tidak terlalu sempit dan dipenuhi dengan berbagai jenis barang.
- Kamar bersih, rapi, dan bebas dari nyamuk atau serangga yang lain.
- Perasaan yang tenang, tidak membawa pikiran-pikiran berat ke dalam tidur.
- Sirkulasi udara baik dengan suhu ruangan yang ideal (tidak terlalu panas atau terlalu dingin).

### 4. Olahraga/Latihan Fisik secara Teratur

Latihan fisik memang tidak dapat menyembuhkan segala macam penyakit, namun manfaat latihan fisik yang teratur merupakan bentuk upaya pencegahan terhadap penyakit yang murah dan menyenangkan. Namun, perlu dipahami ada yang lebih penting daripada sekadar mencegah penyakit. Aktivitas fisik yang teratur dapat menyebabkan perbaikan kebugaran jasmani, yaitu kemampuan badan akan berfungsi pada efisiensi yang optimal dalam melakukan tugas sehari-hari.

Berikut ini manfaat berolahraga.

- Otot-otot menjadi kuat dan kekuatannya akan bertambah.
- Lebih tahan terhadap stres, baik fisik maupun psikologis.
- Tekanan darah stabil, tidak mudah mengalami sakit pada pinggang.
- Kapasitas kerja fisik akan berkembang.
- Risiko terserang penyakit berkurang.

Badan akan memberikan respon bila melakukan olahraga secara teratur dengan takaran yang cukup. Berikut ini respon tubuh bila melakukan olahraga secara teratur.

- Denyut nadi akan naik sesuai dengan berat ringannya beban latihan.
- Stroke volume* jantung (jumlah darah yang dipompakan oleh jantung setiap denyutan) akan naik.
- Jumlah pernapasan per menit akan bertambah.
- Konsumsi oksigen akan naik.
- Mengeluarkan keringat yang banyak, dan sebagainya.

Respon pada aktivitas fisik tidak hanya pada badan saja tetapi juga terdapat pada respon psikologis berikut ini.

- Memiliki rasa percaya diri.
- Mampu mengatasi permasalahan.
- Spontanitas akan lebih berkembang.
- Mampu mengatasi tekanan.
- Mampu bersosialisasi dengan orang lain.

Bila melakukan olahraga dalam waktu yang cukup lama, paling sedikit 4 - 8 minggu dan dilakukan secara teratur dengan takaran yang cukup, maka akan terjadi efek latihan (*training effect*) berikut ini.

- Denyut jantung waktu istirahat lebih rendah.
- Denyut nadi waktu istirahat akan lebih rendah.
- Tekanan darah waktu istirahat lebih rendah.
- Cardiac output* akan naik.
- Aliran darah pada pembuluh-pembuluh koroner akan naik.
- Denyut jantung lebih cepat kembali ke denyut jantung waktu istirahat.
- Refleks kardiovaskuler akan bekerja lebih efisien.
- Kadar lemak dalam darah akan menjadi lebih rendah.
- Pengeluaran karbon dioksida akan naik.

## 5. Perbanyak Konsumsi Air Putih

Air putih dapat memberi asupan mineral yang diperlukan tubuh dan mencegah tubuh dari dehidrasi. Jadi, minumlah air putih minimal 8 gelas per hari.

## 6. Menghindari Terjadinya Penyakit

Berikut ini cara yang dapat dilakukan agar terhindar dari penyakit.

- Membiasakan diri dengan menjalankan aturan kesehatan.
- Menghindari kontak dengan sumber penularan penyakit.

## 7. Meningkatkan Taraf Kecerdasan dan Rohani

Untuk meningkatkan taraf kecerdasan dan rohani, seseorang dapat melakukan langkah berikut ini.

- Mematuhi dan menjalankan aturan agama.
- Meningkatkan pengetahuan dengan membaca.

## 8. Melakukan Pemeriksaan Kesehatan

Pemeriksaan kesehatan (*check up*) sebaiknya dilakukan secara periodik untuk mengetahui kondisi badan dalam jangka waktu tertentu. Jika dari *check up* ditemukan adanya gangguan kesehatan, maka dapat dilakukan tindakan pencegahan dini, seperti vaksinasi atau teknik pencegahan lainnya. Perlu diingat bahwa pencegahan lebih murah daripada perawatan.



Sumber: [www.fatkur.surabaya.or.id](http://www.fatkur.surabaya.or.id), 2009

■ **Gambar 18.4** Berolahraga bersama menjadi sarana sosialisasi dengan orang lain.

## 9. Melakukan Kebiasaan Sehat Lainnya

Kebiasaan hidup sehat yang dilakukan untuk menjaga kualitas kesehatan meliputi hal-hal berikut ini.

- Jauhi narkoba.
- Hindari minuman beralkohol.
- Hentikan kebiasaan merokok.

Pemakaian obat-obatan terlarang (narkoba) akan merusak kesehatan. Tidak hanya fisik, pemakaian narkoba juga dapat merusak jaringan otak dan membuat mental seseorang terganggu. Sementara itu, mengonsumsi alkohol secara berlebihan dapat merusak hati. Mengisap rokok tidak hanya mengganggu kesehatan diri sendiri, tetapi juga mengganggu dan merugikan orang-orang yang ada di dekatnya. Selain itu, rokok, alkohol, dan narkoba bersifat adiktif yang dapat menimbulkan kecanduan bagi pemakainya. Jadi, jangan pernah mencoba-coba untuk mengonsumsinya.

Dengan menjaga kesehatan diri pribadi sangat berguna untuk masa kini dan masa yang akan datang serta menguntungkan masyarakat, karena dengan tidak adanya orang yang sakit berarti tidak ada beban terhadap masyarakat, serta hilangnya sumber penyakit menular. Seseorang menjadi

sakit disebabkan oleh beberapa faktor. Berikut ini faktor-faktor yang dapat menyebabkan orang menjadi sakit.

- Faktor pendidikan kesehatan yang masih kurang  
Tidak atau belum dapat memaksimalkan fasilitas kesehatan yang ada, misalnya ketika sakit tidak berobat ke Puskesmas atau dokter, tetapi ke dukun.
- Faktor kebiasaan penduduk  
Kebiasaan yang tidak benar tetapi banyak dilakukan oleh masyarakat antara lain kebiasaan membuang kotoran, limbah, dan sampah di sembarang tempat.
- Faktor ekonomi  
Kondisi ekonomi yang lemah menyebabkan ketidakmampuan untuk mengonsumsi makanan yang bergizi, atau tidak mampu berobat ke dokter.



Sumber:

[www.bukittinggineews.com](http://www.bukittinggineews.com),  
2009

■ **Gambar 18.5** Sampah yang dibuang sembarangan dapat menjadi sumber penyakit.

### D.

## Kesehatan Lingkungan



### Tujuan Pembelajaran

- \* Melakukan usaha-usaha untuk menjaga kesehatan lingkungan

Orang dapat dikatakan sehat secara sempurna bila sehat jasmaninya, sehat mentalnya, dan sehat pula lingkungan sosialnya. Kesehatan lingkungan adalah hubungan timbal balik antara manusia dengan lingkungan yang berakibat atau memengaruhi derajat kesehatan manusia. Ilmu kesehatan manusia meliputi sanitasi dan higiene.

- Sanitasi adalah pembinaan dan pemeliharaan kebersihan dan kesehatan lingkungan, guna menunjang pemeliharaan dan pembinaan kesehatan manusia, atau lebih dikenal dengan sanitasi lingkungan.
- Higiene berarti pemeliharaan kebersihan jasmani dan barang-barang yang sangat erat hubungannya dengan kebersihan jasmani.

Sejalan dengan pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, perhatian untuk kesehatan juga semakin besar. Telah diupayakan berbagai usaha manusia untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan lingkungan seperti berikut ini.

1. Pemberantasan sumber penyakit menular, dengan:
  - a. mengobati penderita penyakit atau membebaskan kuman penyakit pada pembawa penyakit;
  - b. menghilangkan vektor penyakit.
2. Peningkatan tarat hidup rakyat sehingga mereka dapat memperbaiki dan memelihara kesehatan melalui:
  - a. penerangan dan perbaikan gizi;
  - b. pengawasan terhadap penyebaran dan penggunaan obat-obatan dan makanan.
3. Peningkatan daya tahan tubuh dan pengembangan pengetahuan masyarakat mengenai prinsip-prinsip kesehatan, ditempuh dengan cara:
  - a. peningkatan gizi masyarakat;
  - b. pengadaan vaksinasi/imunisasi.
4. Mengubah atau memengaruhi lingkungan hidup sehingga faktor-faktor yang tidak baik dapat diawasi dan tidak membahayakan, dapat berupa transmigrasi, pengembangan kota, penghijauan lahan gundul, dan pengaturan usaha pertanian.
5. Mencegah pencemaran terhadap lingkungan, dan dilakukan dengan berbagai cara, antara lain melalui:
  - a. daerah industri dengan daerah permukiman penduduk harus mempunyai jarak yang aman;
  - b. setiap pabrik diharuskan mempunyai penyaring udara untuk menghindari polusi udara;
  - c. setiap pabrik harus mempunyai bak penampung limbah cair dan sekaligus mampu mengadakan daur ulang terhadap zat limbah tersebut, dan
  - d. mengolah air buangan (limbah) industri, baik secara biologis maupun nonbiologis, misalnya dengan filtrasi dan sedimentasi.
6. Memanfaatkan dan memproses limbah dengan cara mengadakan daur ulang terhadap sampah-sampah organik untuk dijadikan bahan yang bermanfaat.

Pengelolaan lingkungan adalah sesuatu yang mutlak agar kita dapat hidup sehat. Berikut ini beberapa masalah yang berhubungan dengan pengelolaan lingkungan.

### 1. Masalah Perumahan

Di mana pun manusia berada pasti membutuhkan tempat tinggal, yang disebut rumah. Rumah harus memenuhi syarat-syarat kesehatan, yang meliputi hal-hal berikut ini.

- a. Kebutuhan fisik dasar dari penghuninya dapat terpenuhi.
- b. Kebutuhan kejiwaan dasar penghuninya dapat terpenuhi.
- c. Rumah harus melindungi penghuninya dari kemungkinan penularan penyakit atau berhubungan dengan zat-zat yang membahayakan kesehatan.
- d. Rumah harus melindungi penghuninya dari kemungkinan terjadinya bahaya atau kecelakaan.



Sumber: [www.formatnews.com](http://www.formatnews.com), 2009

**Gambar 18.6** Imunisasi adalah salah satu cara meningkatkan kekebalan tubuh.

## 2. Masalah Air

Tingkat kesehatan suatu masyarakat dapat dilihat dari air dan sumber air yang digunakannya. Berikut ini syarat-syarat air sebagai air sehat.

- Syarat fisis, artinya air tidak berwarna, tidak berasa, jernih, tidak berbau, dan sebaiknya di bawah suhu udara, sehingga dapat menimbulkan rasa nyaman.
- Syarat kimiawi, artinya air tidak mengandung logam berat, senyawa organik yang berlebihan, dan racun yang membahayakan kesehatan.
- Syarat bakteriologis, artinya tidak boleh mengandung bakteri penyebab penyakit, dan bakteri usus seperti *Escherichia coli*.

## 3. Masalah Kotoran Manusia

Tempat pembuangan kotoran manusia disebut kakus. Dalam membuat kakus yang baik harus memenuhi syarat-syarat berikut ini.

- Tertutup, artinya harus terlindung dari pandangan orang lain, serta terlindung dari panas matahari.
- Ditempatkan pada lokasi yang tidak mengganggu pandangan, tidak menimbulkan bau, dan tidak menjadi tempat hidup dan berkembang biaknya berbagai binatang yang menyebarkan penyakit.
- Mempunyai lantai dan tempat pijakan yang kuat.
- Dilengkapi dengan alat-alat pembersih seperti air dan kertas tisu.



## 4. Masalah Pembuangan Air Limbah

Air yang tercemar disebut air limbah atau air bekas. Berikut ini berbagai cara pembuangan air limbah.

- Dengan pengenceran, air limbah dibuang ke sungai, danau, atau laut. Cara ini hanya cocok untuk daerah yang banyak air permukaannya.
- Dengan *cesspool*, yaitu sumur penampungan air limbah.
- Sumur resapan, merupakan sumur tempat menerima air limbah yang sudah diproses sebelumnya, sehingga hanya mengalami resapan saja.
- Septictank*, yaitu suatu unit penampungan air limbah yang dibuang permanen di dalam tanah.

## 5. Masalah Pembuangan Sampah

Dalam membuang sampah hendaknya diperhatikan hal-hal berikut ini.

- Tempat sampah tidak menjadi tempat pembiakan serangga penular penyakit, seperti lalat dan kecoak.
- Jangan sampai menimbulkan bau busuk yang menyebabkan keadaan tidak enak terhadap lingkungan rumah tangga.
- Jangan sampai menjadi tempat sarang hewan-hewan kecil perusak.
- Sampah yang kering sebaiknya segera dibakar.

## 6. Masalah Arthropoda dan Rodensia

Sudah diketahui sejak lama bahwa beberapa macam hewan berbuku-buku (Arthropoda) dan hewan pengerat (Rodensia) dapat mendatangkan gangguan pada kesehatan manusia. Oleh sebab itu, diusahakan berbagai cara untuk membunuh atau paling tidak menjauhkan hewan-hewan tersebut dari lingkungan hidup manusia, sehingga gangguan kesehatan yang ditimbulkannya dapat dihindarkan atau dikurangi.



## Refleksi Diri

Menerapkan pola hidup sehat. Kebiasaan ini harus kalian bawa sepanjang hidup, baik kesehatan diri, keluarga, hingga lingkungan bermasyarakat. Salah satu usaha yang dilakukan adalah dengan berolahraga secara teratur. Berikut ini beberapa tips olahraga yang dapat kalian ikuti.

- \* Mulailah sedikit demi sedikit.
- \* Catatlah kemajuannya.
- \* Pilihlah waktu olahraga yang cocok.
- \* Ajaklah teman dan keluarga.
- \* Pilihlah olahraga yang kalian sukai.
- \* Buatlah variasi olahraga.

## Bintang Kita



Sumber: [www.detik.com](http://www.detik.com),  
2009

### Valerina Daniel

Valerina Novita Daniel atau yang lebih dikenal dengan nama Valerina Daniel, lahir di Jakarta, 25 November 1978. Ia adalah “duta lingkungan hidup” di Indonesia. Sebelum berkecimpung di bidang sosial, perjalanan karir Valerina dimulai pada tahun 1999 menjadi Nene Jakarta mewakili daerah Jakarta Timur. Selanjutnya, Valerina memulai karir di dunia pertelevisian dan menjadi pembawa berita di salah satu stasiun TV swasta pada tahun 2000 setelah lulus dari FISIP Universitas Indonesia. Kemudian, ia menjadi asisten produser acara olahraga di stasiun yang sama. Tahun 2003 ia memutuskan pindah ke TV lain sebagai pembawa berita. Tahun 2004 ia kembali pindah ke stasiun TV lain menjadi jurnalis.

Tahun 2005 Valerina mengikuti ajang Putri Indonesia mewakili DKI Jakarta, dan ia meraih posisi runner-up 2. Pertengahan tahun 2007, Valerina “pensiun sementara” dari dunia televisi. Valerina menjadi duta tetap kementerian lingkungan hidup Indonesia. Sebagai duta lingkungan Indonesia, Valerina Daniel mempunyai 13 jurus menyelamatkan bumi yang diuraikan berikut ini.

1. Mulailah dari diri sendiri
2. Hemat energi listrik
3. Habis manis sepah didaur ulang (mendaaur ulang sampah)
4. Hemat BBM
5. Hemat air
6. Hindari penggunaan plastik berlebihan
7. Daur ulang kertas dan gunakan tisu secukupnya
8. *Back to nature*
9. Ayo tanam pohon dan berkebun
10. Piknik ke alam terbuka dapat menimbulkan kecintaan terhadap lingkungan
11. Bawa makanan dari rumah
12. Gunakan produk lokal yang ramah lingkungan
13. Jadilah pejuang lingkungan

## Ringkasan Materi

- \* Sehat adalah keadaan yang meliputi kesehatan badan, mental (rohani), sosial, dan bukan hanya keadaan yang bebas dari penyakit, cacat, serta kelemahan.
- \* Usaha kesehatan pribadi adalah usaha-usaha seseorang untuk menjaga, memelihara, dan meningkatkan derajat kesehatannya sendiri untuk memperoleh kesenangan hidup dan mempunyai tenaga kerja sebaik-baiknya.

- \* Usaha untuk menjaga kesehatan pribadi antara lain memelihara kebersihan diri, mengonsumsi makanan sehat, istirahat dan tidur, berolahraga secara teratur, menghindari terjadinya penyakit, meningkatkan taraf kecerdasan dan rohani, melakukan *check up*, menjauhi narkoba, menghindari minuman beralkohol, serta tidak merokok.
- \* Usaha untuk menjaga kesehatan lingkungan antara lain dengan pemberantasan sumber penyakit menular, peningkatan taraf hidup sehingga dapat memelihara dan memperbaiki kesehatan, mencegah pencemaran lingkungan, serta memanfaatkan dan memproses limbah.



## EVALUASI

### Tugas Mandiri

#### A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat!

1. Berikut ini pengertian kesehatan menurut rumusan UU Kesehatan Republik Indonesia, *kecuali* ... .
  - a. sehat badan
  - b. sehat mental
  - c. sehat sosial
  - d. sehat moral
  - e. keadaan yang bebas dari penyakit cacat serta kelemahan
2. Pendidikan ilmu kesehatan ditujukan kepada ... .
  - a. orang yang sakit
  - b. orang yang sehat
  - c. orang yang kaya
  - d. orang yang bekerja
  - e. orang yang tidak mampu
3. Sehat secara anatomis berarti seperti berikut ini, *kecuali* ... .
  - a. tidak menyandang cacat
  - b. anggota tubuh lengkap dan berfungsi baik
  - c. anggota tubuh bagian bawah lengkap dan berjalan baik
  - d. penglihatan lengkap dan berfungsi baik
  - e. jari-jari kaki kurang lengkap
4. Sehat secara fisiologis berarti ... .
  - a. tangan lengkap
  - b. kaki lengkap
  - c. telinga lengkap
  - d. pendengaran, mulut berfungsi baik
  - e. organ-organ di dalam tubuh berfungsi dengan baik
5. Berikut ini berbagai macam upaya untuk menjaga kesehatan pribadi, *kecuali* ... .
  - a. memelihara kebersihan badan
  - b. cara hidup yang sehat
  - c. makanan yang banyak mengandung lemak
  - d. meningkatkan daya tahan tubuh
  - e. meningkatkan taraf kecerdasan
6. Faktor-faktor berikut ini yang dapat membahayakan kesehatan, namun masih banyak orang yang belum menyadarinya, *kecuali* ... .
  - a. merokok
  - b. narkotika
  - c. olahraga
  - d. alkohol
  - e. minuman keras

7. Organisasi kesehatan dunia adalah ... .
  - a. ILO
  - b. UNESCO
  - c. WHO
  - d. WBO
  - e. HBO
8. Minuman keras dapat mengakibatkan hal-hal berikut ini, *kecuali* ... .
  - a. kemelaratan
  - b. tindakan kriminal
  - c. prostitusi
  - d. kejahatan
  - e. keamanan
9. Berikut ini faktor-faktor yang dapat menunjang kesehatan, *kecuali* ... .
  - a. olahraga yang teratur dan benar
  - b. hidup yang teratur
  - c. menjaga kesehatan pribadi dan lingkungan
  - d. pendidikan yang cukup
  - e. kebiasaan merokok
10. Faktor berikut yang *tidak* mendukung kesehatan adalah ... .
  - a. vaksinasi
  - b. penyebaran vektor penyakit
  - c. pembuangan limbah yang baik
  - d. pendidikan yang cukup
  - e. berolahraga secara teratur
11. Makanan sehat adalah ... .
  - a. makanan yang mengandung lemak jenuh
  - b. makanan yang rasanya enak
  - c. makanan yang mengandung mineral tinggi
  - d. makanan dengan gizi seimbang
  - e. makanan yang harganya mahal
12. Aktivitas (olahraga) yang teratur dapat menyebabkan hal-hal berikut, *kecuali* ... .
  - a. berkurangnya kegelisahan
  - b. menurunnya tingkat depresi
  - c. memantapkan kesehatan fisik dan mental
  - d. menjaga stamina tubuh
  - e. meningkatkan stres
13. Berikut ini merupakan akibat dari kekurangan makanan, *kecuali* ... .
  - a. cepat dalam berpikir
  - b. pertumbuhan terganggu
  - c. daya tahan tubuh rendah
  - d. lekas lelah
  - e. lekas marah
14. Zat-zat pengatur berikut ini yang *tidak* berfungsi sebagai pengatur adalah ... .
  - a. lemak
  - b. protein
  - c. air
  - d. mineral
  - e. vitamin
15. Vitamin yang berperan penting dalam proses reproduksi adalah ... .
  - a. vitamin A
  - b. vitamin C
  - c. vitamin D
  - d. vitamin E
  - e. vitamin K

**B. Kerjakanlah soal-soal berikut!**

1. Jelaskan pengertian sehat menurut UU No. 9 Tahun 1960 dalam bab 1 pasal 2!
2. Bilamana seseorang dinyatakan sehat secara anatomi?
3. Bagaimanakah cara melakukan olahraga (*exercise*) yang benar?
4. Jelaskan manfaat melakukan olahraga secara teratur!
5. Apakah syarat makanan sehat?
6. Jelaskan manfaat istirahat bagi tubuh!

7. Apakah dampak kelebihan gizi bagi tubuh?
8. Sebutkan beberapa kebiasaan negatif yang dapat mengganggu kesehatan!
9. Sebutkan faktor-faktor yang menyebabkan orang sakit!
10. Apakah manfaat melakukan *check up*?

### Tugas Kelompok

1. Di zaman modern dan serba canggih sekarang ini, masih banyak dijumpai kasus-kasus kekurangan pangan yang terutama dialami oleh anak-anak yang masih sangat kecil. Salah satu contohnya adalah kasus busung lapar. Carilah artikel yang berhubungan dengan masalah ini. Analisislah dan diskusikan dalam kelompok kalian, faktor apa saja penyebabnya, selanjutnya tentukan langkah yang dapat ditempuh oleh berbagai pihak, terutama pemerintah, untuk mengatasi masalah tersebut!
2. Buatlah rancangan pola hidup sehat dalam lingkungan rumah dan sekolah berdasarkan diskusi kelompok kalian!

### Tugas Praktik

Depresi menunjukkan menurunnya kesehatan mental seseorang. Depresi dicirikan dengan kesedihan, memandang rendah diri sendiri, pesimis, dan putus asa. Tingkat depresi ada yang ringan hingga parah. Lakukan tanya jawab pertanyaan berikut ini dengan seorang teman. Pertanyaan ini dapat membantu menentukan apakah seseorang mengalami depresi atau tidak. Jawablah dengan *setuju* atau *tidak setuju*.

1. Saya merasa lemah semangat, pilu, dan sedih.
2. Saya tidak menikmati hal-hal yang biasa saya nikmati.
3. Saya merasa orang lain akan lebih baik tanpa saya.
4. Saya merasa tidak dibutuhkan atau tidak berguna.
5. Berat badan saya menurun.
6. Saya sulit tidur di malam hari.
7. Saya merasa gelisah dan tidak bisa memusatkan perhatian.
8. Pikiran saya tidak sejernih dulu.
9. Saya merasa lelah tanpa alasan.
10. Saya merasa pesimis tentang masa depan.

Hitunglah total jumlah pernyataan yang disetujui. Depresi termasuk tingkat parah jika setidaknya menyetujui 5 pernyataan, termasuk salah satu dari dua pernyataan pertama, dan gejala ini dialami setidaknya 2 minggu.

Berapa pernyataan yang kalian setuju?

Berapa pernyataan yang tidak kalian setuju?

Apakah kalian tergolong sedang mengalami depresi?

### **Sistem Penilaian**

Penilaian terhadap tugas diberikan berdasarkan *aspek kecakapan*, yang meliputi:

1. kecakapan dalam bekerja sama,
2. kecakapan dalam merumuskan hipotesis,
3. kecakapan dalam mengidentifikasi variabel,
4. kecakapan dalam merancang suatu program kesehatan,
5. kecakapan dalam vokasional dasar,
6. kecakapan dalam vokasional khusus.

# Glosarium

<i>ad in</i>	: <i>point</i> tambahan yang diperoleh oleh pemain yang melakukan servis ( <i>server</i> ) setelah posisi skor <i>deuce</i>
<i>ad out</i>	: <i>point</i> tambahan yang diperoleh oleh pemain yang menerima servis setelah posisi skor <i>deuce</i>
<i>ad</i>	: <i>advantage</i> , poin berikutnya setelah skor <i>deuce</i>
<i>backhand</i>	: pukulan yang dilakukan oleh pemain tangan kanan dengan lengan menyilang di depan badan ke arah kiri, atau pukulan yang dilakukan oleh pemain kidal dengan lengan menyilang di depan badan ke arah kanan
<i>backswing</i>	: persiapan untuk melakukan pukulan dimana raket diayunkan terlebih dahulu ke belakang untuk kemudian diayunkan ke depan
<i>base</i>	: tempat hinggap pelari pada permainan <i>softball</i>
<i>base runner</i>	: pelari <i>base</i>
<i>baseman</i>	: penjaga <i>base</i>
<i>centre back</i>	: pemain bertahan pada permainan sepak bola yang berada tepat di depan penjaga gawang
<i>check up</i>	: pemeriksaan kesehatan yang dilakukan secara rutin untuk mengetahui kondisi seseorang
<i>chin up</i>	: latihan fisik untuk melatih otot bicep dan punggung, dengan mengangkat tubuh ke atas dari posisi berdiri dengan berpegangan pada suatu palang
<i>corner kick</i>	: tendangan gawang, tendangan yang dilakukan dari salah satu sudut lapangan sepak bola dikarenakan bola keluar melewati garis gawang
<i>defender</i>	: pemain bertahan
<i>defensive</i>	: sistem pertahanan
<i>deuce</i>	: posisi dimana skor dua pemain tenis yang bertanding sama yaitu 40-40, dan skor seterusnya yang sama dalam satu <i>game</i>
diskualifikasi	: larangan turut bertanding untuk seorang pemain atau sebuah regu karena melanggar peraturan pertandingan
finis	: bagian terakhir suatu perlombaan
fleksibilitas	: kelenturan
<i>forehand</i>	: pukulan yang dilakukan oleh pemain tangan kanan pada bola yang berada di sisi kanan tubuhnya, atau pukulan yang dilakukan oleh pemain kidal pada bola yang berada di sisi kiri tubuhnya
<i>fosbury flop</i>	: gaya dalam lompat tinggi dengan posisi tubuh menelentang ketika melewati gawang
<i>foul</i>	: pelanggaran aturan yang meliputi kontak personal ( <i>personal contact</i> ) dengan pihak lawan dan/atau perilaku tidak sportif ( <i>unsportsmanlike behaviour</i> ), bisa personal maupun teknis
<i>groundstroke</i>	: pukulan yang dilakukan baik dengan <i>forehand</i> atau <i>backhand</i> setelah bola memantul di lapangan
<i>handball</i>	: peristiwa dalam sepak bola dimana seorang pemain (kecuali kiper) menyentuh bola dengan tangannya
hindaran	: teknik menggagalkan serangan lawan yang dilakukan tanpa menyentuh tubuh lawan (alat serang)
joging	: berlari pelan (antara lari dan berjalan) untuk kesehatan
<i>kick off</i>	: dimulainya permainan sepak bola yang ditandai dengan ditendangnya bola oleh seorang pemain yang diarahkan pada rekan setimnya
<i>lay up</i>	: teknik dalam bola basket yang dilakukan pada akhir <i>dribble</i> , dimana pada jarak beberapa langkah dari ring, pen- <i>dribble</i> secara serentak mengangkat tangan dan lutut ke atas ketika melompat ke arah keranjang

pukulan lob	: pukulan yang menyebabkan bola melambung tinggi dan membentuk lengkungan
mengetik	: menyentuh pemain lawan dengan bola
<i>offensive rebound</i>	: <i>rebound</i> untuk menghasilkan kesempatan kedua melakukan tembakan yang berpotensi tinggi mencetak angka
<i>offensive</i>	: taktik yang lebih menekankan pada pola penyerangan
<i>offside</i>	: peristiwa dalam sepak bola dimana pergerakan seorang pemain depan mendahului pergerakan pemain belakang dari tim lawan
<i>overhead smash</i>	: pukulan yang keras dan bertenaga, yang dilakukan dengan posisi raket di atas kepala
<i>passing</i>	: mengoper bola
<i>personal foul</i>	: kesalahan seorang pemain basket yang melibatkan kontak ilegal dengan pemain lawan, baik ketika bola hidup atau mati
<i>pitcher</i>	: pemain <i>softball</i> yang bertugas sebagai pelempar bola
pukulan	: serangan tangan
<i>push up</i>	: latihan fisik yang bertujuan untuk melatih kekuatan otot lengan, dengan mengangkat tubuh dari posisi telungkup
<i>rebound</i>	: usaha untuk menguasai bola pantulan yang disebabkan gagalnya tembakan yang dilakukan oleh pemain
<i>referee</i>	: <i>official</i> yang bertanggungjawab mengatur dan mengawasi kompetisi yang berlangsung
<i>run up</i>	: lari awalan
sapuan	: serangan yang dilakukan dengan menggunakan tungkai dan kaki
<i>shooting</i>	: tendangan ke arah gawang untuk menghasilkan gol (untuk sepak bola), tembakan bola ke arah keranjang untuk mencetak <i>point</i> (untuk bola basket)
<i>sit up</i>	: latihan fisik yang bertujuan untuk melatih kekuatan otot perut, dengan mengangkat tubuh dari posisi tubuh telentang
<i>smash</i>	: pukulan keras untuk mematikan bola di daerah permainan lawan
<i>spiker</i>	: pemain penyerang dalam bola voli
<i>sprint</i>	: lari cepat dalam jarak dekat
<i>start</i>	: sikap permulaan pada waktu akan melakukan jalan atau lari (terutama dalam perlombaan) dengan kaki atau tangan tidak boleh menyentuh garis batas (harus berada di belakang garis batas)
<i>straddle</i>	: gaya dalam lompat tinggi dengan posisi tubuh menelungkup ketika melewati gawang
<i>straight set</i>	: istilah untuk kemenangan tanpa kehilangan satu set pun
<i>streamline</i>	: posisi tubuh di dalam air yang sejajar atau sedatar mungkin dengan permukaan air
<i>tackling</i>	: usaha yang dilakukan pemain sepak bola untuk menghadang pergerakan lawan yang dianggap membahayakan gawangnya
<i>take off</i>	: tolakan
tangkapan	: teknik menangkap tangan, kaki, ataupun anggota badan lawan dengan satu atau dua tangan yang kemudian dilanjutkan dengan gerakan lain
tangkisan	: suatu teknik bela diri untuk menggagalkan serangan lawan dengan melakukan tindakan menahan serangan lawan dengan tangan, kaki, dan tubuh
tendangan pinalti	: tendangan yang dilakukan dari titik 12 meter di depan gawang yang diberikan pada suatu tim karena terjadinya pelanggaran di daerah pinalti tim yang bertahan
tendangan	: serangan yang dilakukan dengan menggunakan tungkai dan kaki
<i>time out</i>	: waktu jeda pada pertandingan bola voli dan bola basket yang diberikan pada atau diminta oleh tim untuk tujuan tertentu
togok	: salah satu sasaran dalam pencak silat, yaitu bagian tubuh kecuali leher ke atas dan bagian bawah pusar sampai kemaluan, yang meliputi dada, perut, rusuk kiri dan kanan, serta punggung atau bagian belakang badan



# Daftar Pustaka

- Bethel, Dell. 1988. *Softball dan Baseball*.
- Brown, Jim. 1999. *Tenis Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Carr, Gerry A. 1997. *Atletik untuk Sekolah*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- CH. Soeradi dan Sumanto Y. 2000. *T & P Renang II Loncat Indah, Polo Air, dan Renang Indah*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Encarta Encyclopedia, 2006
- Johansyah Lubis. 2004. *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-dasar Sepak Bola, Cara yang Lebih Baik untuk Mempelajarinya*. Bandung: Pakar Raya.
- Mulyono Biyakto Atmojo, 2007. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani/Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Oliver, Jon, 2007. *Dasar-dasar Bola Basket Cara yang Lebih Baik untuk Mempelajarinya*. Bandung: Pakar Raya.
- Sayuti Sahara, 2002. *Senam Dasar*. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka.
- Sharkey, Brian J. 2003. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Thomas, David G. 1998. *Renang Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Tim Ensiklopedi, 2005. *Ensiklopedia Umum untuk Pelajar*. Jakarta: PT. Ichtiar Baru van Hoeve.
- Viera, Barbara L dan Bonnie Jill Ferguson. 1996. *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Zollt Hartyani, 2006. *Bola Basket untuk Semua, Buku Pegangan bagi Pecinta Bola Basket*. Jakarta: Bidang III PB Perbasi.
- [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org), 16 Januari 2009
- [www.indonesian.cri.cn](http://www.indonesian.cri.cn), 16 Januari 2009
- [www.bukittingginews.com](http://www.bukittingginews.com), 18 Januari 2009
- [www.kumbang.net](http://www.kumbang.net), 18 Januari 2009
- [www.geocities.com](http://www.geocities.com), 20 Januari 2009
- [www.wordpress.com](http://www.wordpress.com), 20 Januari 2009
- [www.kapanlagi.com](http://www.kapanlagi.com), 20 Januari 2009
- [www.inilah.com](http://www.inilah.com), 20 Januari 2009
- [www.bpkp.go.id](http://www.bpkp.go.id), 20 Januari 2009
- [www.jawapos.co.id](http://www.jawapos.co.id), 20 Januari 2009
- [www.wikimedia.org](http://www.wikimedia.org), 20 Januari 2009
- [www.id.media2.88db.com](http://www.id.media2.88db.com), 20 Januari 2009
- [www.krosceknews.com](http://www.krosceknews.com), 20 Januari 2009
- [www.friendster.com](http://www.friendster.com), 22 Januari 2009
- [www.hinamagazine.com](http://www.hinamagazine.com), 22 Januari 2009
- [www.fatkur.surabaya.or.id](http://www.fatkur.surabaya.or.id), 23 Januari 2009
- [www.newsimg.bbc.co.uk](http://www.newsimg.bbc.co.uk), 25 Januari 2009
- [www.wb3.indo-work.com](http://www.wb3.indo-work.com), 27 Januari 2009
- [www.tribunkaltim.co.id](http://www.tribunkaltim.co.id), 28 Januari 2009
- [www.img07.beijing2008.cn](http://www.img07.beijing2008.cn), 28 Januari 2009
- [www.kumbang.net](http://www.kumbang.net), 28 Januari 2009
- [www.tokohjogja.com](http://www.tokohjogja.com), 28 Januari 2009
- [www.google.com](http://www.google.com), 28 Januari 2009
- [www.kompas.com](http://www.kompas.com), 28 Januari 2009
- [www.photobucket.com](http://www.photobucket.com), 28 Januari 2009
- [www.detik.com](http://www.detik.com), 28 Januari 2009
- [www.waspada.co.id](http://www.waspada.co.id), 28 Januari 2009
- [www.baskcanada.com](http://www.baskcanada.com), 5 Februari 2009
- [www.pon.d-infokom-jatim.go.id](http://www.pon.d-infokom-jatim.go.id), 11 Juni 2009
- [www.static.flickr.com](http://www.static.flickr.com), 11 Juni 2009
- [www.depdagri.go.id](http://www.depdagri.go.id), 11 Juni 2009
- [www.karenzatours.com](http://www.karenzatours.com), 13 Juni 2009
- [www.formatnews.com](http://www.formatnews.com), 13 Juni 2009
- [www.radiobakubae.com](http://www.radiobakubae.com), 13 Juni 2009
- [www.friarsland.ie](http://www.friarsland.ie), 14 Juni 2009
- [www.z.about.com](http://www.z.about.com), 14 Juni 2009
- [www.badmintoncentral.com](http://www.badmintoncentral.com), 15 Juni 2009
- [www.tribun-timur.com](http://www.tribun-timur.com), 15 Juni 2009
- [www.tennisschule-nalin.de](http://www.tennisschule-nalin.de), 15 Juni 2009
- [www.damnsian.com](http://www.damnsian.com), 15 Juni 2009
- [www.redsport.sg](http://www.redsport.sg), 15 Juni 2009
- [www.pro.corbis.com](http://www.pro.corbis.com), 16 Juni 2009
- [www.hitchsafe.com](http://www.hitchsafe.com), 17 Juni 2009
- [www.returntomanliness.com](http://www.returntomanliness.com), 19 Juni 2009

# Lampiran

## A. Organisasi Induk Olahraga Di Indonesia

Berikut ini adalah nama-nama organisasi induk cabang olahraga yang ada di Indonesia.

1. IKASI : Persatuan Anggar Seluruh Indonesia
2. PASI : Persatuan Atletik Seluruh Indonesia
3. PERBASASI : Perserikatan Bisbol dan Softbol Amatir Seluruh Indonesia
4. PORDASI : Persatuan Olahraga Berkuda Seluruh Indonesia
5. PORLASI : Persatuan Olahraga Layar Seluruh Indonesia
6. POBSI : Persatuan Olahraga Biliar Seluruh Indonesia
7. PABBSI : Persatuan Angkat Berat dan Binaraga Seluruh Indonesia
8. PERBASI : Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia
9. PBVSI : Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia
10. PBI : Persatuan Boling Indonesia
11. PBSI : Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia
12. PERCASI : Persatuan Catur Seluruh Indonesia
13. PODSI : Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia
14. PGI : Persatuan Golf Indonesia
15. PGSI : Persatuan Gulat Amatir Seluruh Indonesia
16. PJSI : Persatuan Judo Seluruh Indonesia
17. FORKI : Federasi Olahraga Karate-do Indonesia
18. PERKEMI : Persaudaraan Bela Diri Kempo Indonesia
19. PRSI : Persatuan Renang Seluruh Indonesia
20. ISSI : Ikatan Sport Sepeda Indonesia
21. PERPANI : Persatuan Panahan Indonesia
22. IPSI : Ikatan Pencak Silat Indonesia
23. POSSI : Persatuan Olahraga Selam Seluruh Indonesia
24. PERSANI : Persatuan Senam Indonesia
25. PSTI : Persatuan Sepak Takraw Seluruh Indonesia
26. PSSI : Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia
27. PERSEROSI : Persatuan Olahraga Sepatu Roda Seluruh Indonesia
28. PSASI : Persatuan Ski Air Seluruh Indonesia
29. PSI : Persatuan Squash Indonesia
30. PELTI : Persatuan Tennis Lapangan Seluruh Indonesia
31. PTMSI : Persatuan Tennis Meja Seluruh Indonesia
32. PERTINA : Persatuan Tinju Amatir Indonesia

## B. Organisasi Kesehatan di Indonesia

Berikut ini adalah nama-nama organisasi kesehatan yang ada di Indonesia.

1. IDI : Ikatan Dokter Indonesia
2. PERHATI : Perhimpunan Ahli Telinga Hidung dan Tenggorokan
3. PAPDI : Persatuan Ahli Penyakit Dalam Indonesia
4. IDAI : Ikatan Dokter Anak Indonesia
5. IKABI : Ikatan Ahli Bedah Indonesia
6. PERDAMI : Perhimpunan Dokter Spesialis Mata Indonesia
7. POGI : Perhimpunan Obstetri dan Ginekologi Indonesia
8. PERDOSKI : Perhimpunan Dokter Spesialis Kulit & Kelamin Indonesia
9. PDSKJI : Perhimpunan Dokter Spesialis Jiwa Indonesia
10. PERDOSSI : Perhimpunan Dokter Spesialis Saraf Indonesia
11. IBI : Ikatan Bidan Indonesia
12. PMI : Palang Merah Indonesia

## C. Kejuaraan Resmi Olahraga

### 1. Pekan Olahraga Nasional (PON)

**Tabel L.1** Penyelenggaraan Pekan Olahraga Nasional di Indonesia

PON	Tuan Rumah	Provinsi	Tanggal
I	Surakarta	Jawa Tengah	8 - 12 September 1948
II	Jakarta	DKI Jakarta	21 - 28 Oktober 1951
III	Medan	Sumatra Utara	20 - 27 September 1953
IV	Makassar	Sulawesi Selatan	27 September - 6 Oktober 1957
V	Bandung	Jawa Barat	23 September - 1 Oktober 1961
VI	dibatalkan		1965
VII	Surabaya	Jawa Timur	26 Agustus - 6 September 1969
VIII	Jakarta	DKI Jakarta	4 - 15 Agustus 1973
IX	Jakarta	DKI Jakarta	23 Juli - 3 Agustus 1977
X	Jakarta	DKI Jakarta	19 - 30 September 1981
XI	Jakarta	DKI Jakarta	9 - 20 September 1985
XII	Jakarta	DKI Jakarta	18 - 28 Oktober 1989
XIII	Jakarta	DKI Jakarta	9 - 19 September 1993
XIV	Jakarta	DKI Jakarta	9 - 25 September 1996
XV	Surabaya	Jawa Timur	19 Juni - 1 Juli 2000
XVI	Palembang	Sumatra Selatan	2 - 14 September 2004
XVII	Samarinda	Kalimantan Timur	Maret 2008
XVIII	Pekanbaru	Riau	2012

### 2. Thomas Cup

*Thomas Cup* (Piala Thomas) adalah kejuaraan bulutangkis internasional untuk nomor beregu putra. Nama kejuaraan ini berasal dari nama Sir George Alan Thomas, mantan pemain bulutangkis dari Inggris.

**Tabel L.2** Penyelenggaraan *Thomas Cup*

Tahun	Tuan Rumah	Pemenang
1949	Preston, Inggris	Malaya
1952	Singapura	Malaya
1955	Singapura	Malaya
1958	Singapura	Indonesia
1961	Jakarta, Indonesia	Indonesia
1964	Tokyo, Jepang	Indonesia
1967	Jakarta, Indonesia	Malaysia
1970	Kuala Lumpur, Malaysia	Indonesia
1973	Indonesia	Indonesia
1976	Bangkok, Thailand	Indonesia
1979	Jakarta, Indonesia	Indonesia
1982	London, Inggris	Republik Rakyat Cina
1984	Kuala Lumpur, Malaysia	Indonesia
1986	Jakarta, Indonesia	Republik Rakyat Cina
1988	Kuala Lumpur, Malaysia	Republik Rakyat Cina
1990	Jepang	Republik Rakyat Cina
1992	Kuala Lumpur, Malaysia	Malaysia
1994	Jakarta, Indonesia	Indonesia
1996	Hongkong	Indonesia
1998	Hongkong	Indonesia
2000	Kuala Lumpur, Malaysia	Indonesia
2002	Guangzhou, Republik Rakyat Cina	Indonesia
2004	Jakarta, Indonesia	Republik Rakyat Cina
2006	Sendai dan Tokyo, Jepang	Republik Rakyat Cina
2008	Jakarta, Indonesia	Republik Rakyat Cina

### 3. *Uber Cup*

*Uber Cup* (Piala Uber) adalah kejuaraan bulutangkis internasional untuk nomor beregu putri. Nama kejuaraan ini berasal dari nama Betty Uber, mantan pemain bulutangkis dari Inggris.

**Tabel L.3** Penyelenggaraan *Uber Cup*

Tahun	Tuan Rumah	Pemenang
1957	Lancashire, Inggris	Amerika Serikat
1960	Philadelphia, Amerika Serikat	Amerika Serikat
1963	Wilmington, Amerika Serikat	Amerika Serikat
1966	Wellington, Selandia Baru	Jepang
1969	Tokyo, Jepang	Jepang
1972	Tokyo, Jepang	Jepang
1975	Jakarta, Indonesia	Indonesia
1978	Auckland, Selandia Baru	Jepang
1981	Tokyo, Jepang	Jepang
1984	Kuala Lumpur, Malaysia	Republik Rakyat Cina
1986	Jakarta, Indonesia	Republik Rakyat Cina
1988	Kuala Lumpur, Malaysia	Republik Rakyat Cina
1990	Nagoya dan Tokyo, Jepang	Republik Rakyat Cina
1992	Kuala Lumpur, Malaysia	Republik Rakyat Cina
1994	Jakarta, Indonesia	Indonesia
1996	Hongkong	Indonesia
1998	Hongkong	Republik Rakyat Cina
2000	Kuala Lumpur, Malaysia	Republik Rakyat Cina
2002	Guangzhou, Tiongkok	Republik Rakyat Cina
2004	Jakarta, Indonesia	Republik Rakyat Cina
2006	Sendai dan Tokyo, Jepang	Republik Rakyat Cina
2008	Jakarta, Indonesia	Republik Rakyat Cina

### 4. *Pesta Olahraga Negara-negara Asia Tenggara (SEA Games)*

Pesta Olahraga Negara-negara Asia Tenggara (*Southeast Asian Games*) atau SEA Games adalah ajang olahraga yang diadakan setiap dua tahun sekali dan melibatkan 11 negara Asia Tenggara. Peraturan pertandingan di SEA Games di bawah naungan Federasi Olahraga Asia Tenggara (*Southeast Asian Games Federation*) dengan pengawasan dari Komite Olimpiade Internasional (IOC) dan Dewan Olimpiade Asia (OCA).

**Tabel L.4** Penyelenggaraan SEA Games

SEA Games	Tahun	Tuan Rumah	Pemenang
IX	1977	Kuala Lumpur, Malaysia	Indonesia
X	1979	Jakarta, Indonesia	Indonesia
XI	1981	Manila, Filipina	Indonesia
XII	1983	Singapura, Singapura	Indonesia
XIII	1985	Bangkok, Thailand	Thailand
XIV	1987	Jakarta, Indonesia	Indonesia
XV	1989	Kuala Lumpur, Malaysia	Indonesia
XVI	1991	Manila, Filipina	Indonesia
XVII	1993	Singapura, Singapura	Indonesia
XVIII	1995	Chiang Mai, Thailand	Thailand
XIX	1997	Jakarta, Indonesia	Indonesia
XX	1999	Bandar Seri Begawan, Brunei	Thailand
XXI	2001	Kuala Lumpur, Malaysia	Malaysia
XXII	2003	Hanoi, Vietnam	Vietnam
XXIII	2005	Manila, Filipina	Filipina
XXIV	2007	Nakhon Ratchasima, Thailand	Thailand

## 5. Olimpiade

Olimpiade merupakan pesta olahraga terbesar tingkat dunia yang diselenggarakan empat tahun sekali. Olimpiade pertama kali diadakan pada tahun 776 SM dan hanya mempertandingkan cabang atletik. Dalam perkembangan selanjutnya dimasukkan cabang-cabang olahraga lain. Indonesia pertama kali ikut serta dalam Olimpiade pada tahun 1952.

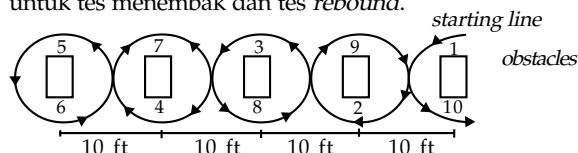
**Tabel L.5** Penyelenggaraan olimpiade

Tahun	Penyelenggara	Tahun	Penyelenggara
1896	Athena, Yunani	1956	Melbourne, Australia
1900	Paris, Perancis	1960	Roma, Italia
1904	St. Louis, AS	1964	Tokyo, Jepang
1908	London, Inggris	1968	Mexico City, Meksiko
1912	Stockholm, Swedia	1972	Munich, Jerman Barat
1916	Batal karena Perang Dunia I	1976	Montreal, Kanada
1920	Antwerp, Belgia	1980	Moskow, Uni Soviet
1924	Paris, Prancis	1984	Los Angeles, AS
1928	Amsterdam, Belanda	1988	Seoul, Korea Selatan
1932	Los Angeles, AS	1992	Barcelona, Spanyol
1936	Berlin, Jerman	1996	Atlanta, AS
1940	Batal karena Perang Dunia II	2000	Sydney, Australia
1944	Ditiadakan karena PD II	2004	Athena, Yunani
1948	London, Inggris	2008	Beijing, Republik Rakyat Cina
1952	Helsinki, Finlandia		

## D. Rangkaian Tes Kebugaran

### 1. Tes Keterampilan Kecabangan (Rangkaian Tes Bola Basket dari Horison (1969))

- Tujuan : Untuk mengevaluasi kemampuan menembak, *passing*, *dribbling*, dan *rebounding* dalam permainan bola basket.
- Validitas : Koefisien validitas 0,89.
- Reliabilitas : Koefisien reliabilitas berkisar antara 0,91 sampai 0,97.
- Umur dan jenis kelamin : Sesuai untuk siswa SLTP dan SLTA.
- Personil : Seorang penentu waktu untuk keempat item dan masing-masing seorang untuk setiap item sebagai pencatat.
- Perlengkapan : Bola basket untuk setiap *station*, pita pengukur, pita pembuat tanda-tanda (*marking tape*), lima buah kerucut, peluit, kartu pencatat hasil dan bolpoin.
- Ruangan : Untuk tes menembak dan *rebound* di sekitar kedua ring bola basket, untuk tes *dribble* memerlukan lintasan 40 feet x 10 feet; dan untuk tes *passing* diperlukan dinding yang permukaannya bebas halangan dan ruang bebas sekurang-kurangnya 15 feet dari dinding. (1 feet = 0,3048 m)
- Item tes : Tes menembak, *speed pass*, *dribbling*, dan *rebounding*.
- Persiapan : Setiap *station* untuk *dribbling* disiapkan seperti pada **Gambar L.1**, lima kerucut ditempatkan dengan jarak masing-masing 10 feet dan kerucut pertama ditempatkan pada garis start. Untuk tes *passing* dibuat garis sejajar dinding dan berjarak 8 feet dari dinding. Tidak ada persiapan khusus yang diperlukan untuk tes menembak dan tes *rebound*.



**Gambar L.1** Denah lapangan tes *dribble* bola basket dari Horison.

- Petunjuk pelaksanaan : Siswa bergerak dari *station* ke *station* lain dalam regu. Seorang instruktur bertindak selaku penentu waktu (*timer*), semua tes dilakukan selama 30 detik.

- Setiap kelompok siswa menempatkan diri di salah satu *station* sedang seorang siswa siap melakukan tes. Instruktur memberi aba-aba “siap” diikuti dengan meniupan peluit sebagai tanda dimulainya tes. Tes selama 30 detik berakhir apabila instruktur membunyikan peluit untuk kedua kalinya. Setiap siswa melakukan dua kali percobaan (*trial*). Pimpinan regu mencatat hasilnya.
- \* Tes menembak : Siswa berdiri memegang bola pada jarak tertentu dari ring basket. Dengan aba-aba bunyi peluit, tes menembak 30 detik dimulai. Siswa menembakkan bola ke ring basket sebanyak mungkin, diberi kesempatan dua kali percobaan.
  - \* *Speed pass* : Siswa berdiri memegang bola di belakang garis batas. Setelah aba-aba mulai, siswa memantulkan bola ke dinding dan diterima kembali dengan kedua tangan terus-menerus selama 30 detik. Kesempatan diberikan dua kali.
  - \* Men-*dribble* bola : Siswa berdiri di sebelah kanan kerucut pertama. Setelah aba-aba mulai, siswa men-*dribble* bola melampaui kerucut bergantian sebelah kanan dan kiri. Setelah sampai pada kerucut kelima, maka kembali melalui kanan dan kiri kerucut. Siswa men-*dribble* bola selama 30 detik. Kesempatan diberikan dua kali.
  - \* *Rebounding* : Siswa berdiri memegang bola pada jarak tertentu dari ring basket. Setelah diberi aba-aba mulai, siswa melempar bola ke papan. Setelah bola memantul, siswa melompat, menangkap dan mengembalikan bola ke papan lagi sebelum mendarat di lantai. Atau siswa boleh menangkap bola dan mendarat di lantai sebelum mengembalikan bola ke papan. Kesempatan diberikan dua kali.
- Scoring* : Skor siswa adalah jumlah angka terbaik dari dua kali percobaan.
- \* Tes menembak : Satu angka diberikan untuk setiap bola yang masuk ke ring.
  - \* *Speed pass* : Satu angka diberikan untuk setiap bola yang mengenai dinding.
  - \* *Dribbling* : Satu angka diberikan setiap kali siswa mencapai titik tengah kerucut.
  - \* *Rebounding* : Satu angka diberikan setiap kali bola mengenai papan.

## 2. Tes Antropometri

Pengukuran komposisi tubuh pada calon atlet meliputi pengukuran indeks massa tubuh dan pengukuran lemak tubuh.

### Pengukuran Indeks Massa Tubuh

- a. Tujuan : untuk mengetahui status gizi calon atlet.
- b. Fasilitas dan alat : meteran (alat untuk mengukur tinggi badan) dan timbangan (alat untuk mengukur berat badan).
- c. Petugas : pengukur tinggi badan, pengukur berat badan, dan pencatat skor.
- d. Pelaksanaan :
  - 1) Pengukuran tinggi badan
  - 2) Pengukuran berat badan
  - 3) Penilaian

Skor tinggi badan dicatat dalam satuan cm, dengan ketelitian 0,1 cm. Skor berat badan dicatat dalam satuan kg, dengan ketelitian 0,1 kg. Penilaian indeks massa tubuh atau *body mass index* (BMI) dapat ditentukan dengan menggunakan rumus:

$$BMI = \frac{BB}{TB^2}$$

Keterangan:  
 BMI : *body mass index* (indeks massa tubuh)  
 BB : berat badan dengan satuan kg  
 TB : tinggi badan dengan satuan meter

**Tabel L.6** Norma persentase lemak tubuh

Kategori	Skor	Putra	Putri
Kurang	1	< 5 %	< 10 %
Sangat baik	5	5 - 10 %	10 - 15 %
Baik	4	11 - 14 %	16 - 19 %
Sedang	3	15 - 17 %	15 - 17 %
Lebih	2	18 - 19 %	18 - 19 %
Gemuk	1	> 20 %	> 20 %



### 3. Tes Kebugaran (Tes Lari 1,6 km)

- Tujuan : untuk mengukur kapasitas aerobik atau  $VO_2\text{max}$ .
- Fasilitas dan alat : meteran, lintasan yang datar, dan *stopwatch*.
- Pelaksanaan : Dengan menggunakan start berdiri, setelah diberi aba-aba oleh petugas, peserta tes lari menempuh jarak sejauh 1,6 km.
- Penilaian : Jarak yang ditempuh diambil waktu yang terbaik dalam menit dan detik.

**Tabel L.7** Norma lari 1,6 km untuk pria

Kategori	Usia			
	14	15	16	17
Sangat baik	6:27 - 5:45	6:23 - 5:40	6:13 - 5:31	6:08 - 5:14
Baik	7:18 - 6:28	7:00 - 6:24	6:50 - 6:14	6:50 - 6:09
Cukup	6:14 - 7:19	7:50 - 7:01	7:48 - 6:51	7:48 - 6:51
Kurang	9:28 - 8:15	8:50 - 7:56	8:34 - 7:49	8:34 - 7:49
Sangat kurang	> 9:29	> 8:51	>10:54	>10:39

**Tabel L.8** Norma lari 1,6 km untuk wanita

Kategori	Usia			
	14	15	16	17
Sangat baik	8:11 - 7:01	8:23 - 6:59	8:28 - 7:08	8:20 - 6:52
Baik	9:31 - 8:12	9:45 - 8:24	9:41 - 8:29	9:41 - 8:21
Cukup	10:58 - 9:32	11:20 - 9:46	11:08 - 9:42	10:59 - 9:42
Kurang	12:10 - 10:59	12:48 - 11:21	12:32 - 11:09	12:30 - 11:00
Sangat kurang	> 12:11	> 12:49	> 12:33	> 12:31

### E. Tes Kesehatan pada Usia 7 - 18 Tahun

Sangatlah penting untuk melakukan *medical check up* secara teratur. Dengan begitu, kita dapat memonitor kesehatan tubuh dan dapat menangani penyakit sesegera mungkin. Berikut ini tes-tes kesehatan yang harus dilakukan pada usia 7 - 18 tahun.

#### Usia 7 - 12 tahun

- Pengukuran tinggi dan berat badan.
- Pemeriksaan tekanan darah.

#### Usia 13 - 18 tahun

- Pengukuran tinggi dan berat badan.  
Bagi remaja yang berisiko, lengkapilah pemeriksaan darah dan kolesterol.
- Lakukanlah pemeriksaan testis untuk pria.  
Pemeriksaan ini dilakukan untuk memeriksa hernia dan pertumbuhan yang abnormal.

### F. Pemeriksaan Mata

Dalam pemeriksaan mata, akan dimulai dengan anamnesa kepada pasien. Dalam wawancara ini pasien akan ditanyakan mengenai keluhannya, riwayat penyakit kini, penyakit dahulu, dan penyakit keluarga. Dengan anamnesa dan kerja sama yang baik, maka akan sangat membantu dalam pembuatan diagnosa. Pemeriksaan mata meliputi:

- pemeriksaan ketajaman penglihatan,
- pemeriksaan posisi bola mata dan otot mata,
- pemeriksaan kelopak mata,
- pemeriksaan bagian mata depan,
- pemeriksaan bagian mata belakang,
- pemeriksaan tekanan bola mata,
- pemeriksaan lainnya.

Ada banyak pemeriksaan penunjang lainnya pada mata seperti *keratoskope* (bentuk kornea), tes buta warna (*ishihara*), *eksptalmometer* dari Hertel, *optalmodynamometer* (pengukur tekanan arteri di retina), x-ray: foto orbita, *comberg* tes, FFA (*Flourecein Fundus Angiografi*), USG, CT scan, MRI, elektoretinografi, metaloloketer, Visual Evoked Potensial untuk menilai transmisi impuls dari retina sampai korteks oksipital.

# Kunci Jawaban Nomor Genap



## BAB 1 Permainan Bola Besar

2. b      8. a      14. e      20. e      26. d  
4. c      10. d      16. e      22. c      28. d  
6. b      12. d      18. d      24. d      30. e

## BAB 2 Permainan Bola Kecil (Tenis)

2. d      8. b      14. d      20. b  
4. b      10. e      16. d  
6. b      12. e      18. e

## BAB 3 Atletik

2. c      6. a      10. c      14. d  
4. d      8. a      12. b

## BAB 4 Pencak Silat

2. e      6. a      10. b      14. c  
4. d      8. e      12. c

## BAB 5 Kebugaran Jasmani

2. e      6. b      10. e      14. e  
4. b      8. d      12. d

## BAB 6 Senam

2. d      8. d      14. c      20. b  
4. b      10. b      16. c  
6. b      12. d      18. c

## BAB 7 Senam Aerobik

2. a      6. c      10. b      14. c  
4. c      8. c      12. b

## BAB 8 Renang

2. d      8. a      14. e      20. e  
4. a      10. e      16. e  
6. c      12. d      18. e

## BAB 9 Permainan Bola Besar

2. e      8. d      14. b      20. b      26. c  
4. c      10. d      16. c      22. a      28. c  
6. e      12. d      18. b      24. b      30. d

## BAB 10 Permainan Bola Kecil

2. d      8. b      14. c      20. e  
4. e      10. d      16. d  
6. d      12. a      18. b

## BAB 11 Atletik

2. a      6. d      10. a      14. c  
4. e      8. b      12. d

## BAB 12 Pencak Silat

2. e      6. a      10. c      14. e  
4. d      8. e      12. a

## BAB 13 Kebugaran Jasmani

2. e      8. c      14. b      20. c  
4. b      10. b      16. d  
6. a      12. e      18. e

## BAB 14 Senam

2. c      6. d      10. b      14. a  
4. d      8. c      12. b

## BAB 15 Senam Aerobik

2. a      6. c      10. a      14. e  
4. c      8. e      12. c

## BAB 16 Renang

2. c      8. a      14. e      20. b  
4. a      10. e      16. c  
6. a      12. b      18. d

## BAB 17 Kegiatan Luar Kelas

2. a      6. b      10. b      14. e  
4. c      8. a      12. a

## BAB 18 Pola Hidup Sehat

2. b      6. c      10. b      14. a  
4. e      8. e      12. e

# Indeks

## A

awalan 44, 45, 46, 48, 49, 74, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 183, 194, 196, 197  
ayunan kaki 76, 99, 100, 105, 107, 111, 114, 219, 220  
ayunan tangan 67, 99, 102, 103, 104, 105, 111, 197, 220, 226

## B

*backhand* 27, 31, 32, 36, 37  
bela diri 51, 52, 58, 60, 163, 164, 166, 170  
berkemah 227, 229, 230, 231, 232, 233, 238, 240, 241, 242  
*blocking* 1, 11, 12, 15, 24, 25, 26, 36, 115, 123, 124, 132, 134, 135, 137, 138

## C

*centre back* 1, 3, 4, 7, 24, 25  
*check up* 243, 247, 252, 254  
*chick and turns* 115, 116, 134  
*chin up* 175, 176, 185, 188  
*cooling down* 87, 90, 95, 97  
*corner kick* 115, 120, 122  
*cover* 1, 11, 12, 13, 17, 20, 22, 25

## D

daya tahan 87, 88, 95, 97, 113, 175, 176, 177, 180, 181, 183, 185, 186, 187, 188, 194, 216, 224, 225, 231, 249, 252, 253  
*defence rebound* 115  
*defender* 1, 2, 18  
*deuce* 27, 30, 36, 37  
*dig* 115, 123  
dorongan 99, 101, 102, 108, 110, 112, 156, 211, 220, 221, 222, 224  
*dribbling* 1, 7, 17, 18, 24, 115, 116, 134

## E

elakan 165, 166, 170

## F

*first baseman* 139, 142, 143, 144, 145, 148, 150, 151, 152  
fleksibilitas 61, 67, 70, 71, 72, 155, 162, 99, 105  
*flop* 153, 154, 155, 156, 157, 160, 161, 162  
*force out* 139, 143, 144  
*forehand* 27, 31, 32, 36, 37  
formasi 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 11, 13, 17, 18, 20, 23, 25, 118, 130, 140  
*foul* 18, 19, 115, 128, 131, 132, 137, 138  
*fullback* 1, 4

## G

*game* 30, 35, 36, 37, 131, 132  
gaya bebas 99, 100, 102, 103, 104, 105, 108, 111, 112, 113, 114, 211, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 225  
gaya dada 99, 100, 101, 102, 108, 111, 112, 114, 211, 216, 217, 218, 223, 225  
gaya kupu-kupu 99, 100, 102, 107, 108, 109, 110, 111, 113, 114, 211, 217, 218, 223, 225  
gaya miring 211, 216, 218, 219, 220, 221, 223, 225, 226  
gaya punggung 99, 100, 102, 105, 106, 107, 108, 111, 112, 113, 114, 211, 216, 217, 218, 223, 225  
gelandang 1, 3, 4, 7, 22, 135  
*glove* 139, 145, 146  
*grip overhand* 175, 177  
*grip underhand* 175, 176

## H

hakim garis 1, 9, 14, 20, 22, 25, 118, 119, 120, 121, 122, 124, 127, 134, 135, 136, 138, 213  
*handstand* 73, 74, 75, 76, 77, 78, 82, 84, 85, 86, 189, 191, 192, 196  
*heading* 115, 116, 117, 134  
*high impact* 87, 89, 93, 94, 95, 96, 97, 200  
hindaran 51, 52, 165, 166, 170  
*home plate* 139, 142, 143, 145, 148, 150, 151  
*home run* 139, 145, 148

## I

*infield* 139, 141, 144, 145, 146, 150, 151  
*inning* 139, 148

## J

*juggling* 116, 134  
*jump ball* 19, 115, 130, 131  
*jump shot* 26, 115, 128, 129, 130

## K

kartu kuning 8, 9, 22, 23, 25, 26, 115, 122, 135  
kartu merah 8, 9, 23, 25, 26, 115, 135  
karya wisata 227, 236, 237, 238, 241, 242  
kategori tanding 52, 57, 163, 164, 165, 166, 168, 170, 171  
kekuatan otot 87, 88, 95, 97, 175, 176, 180, 185, 186, 188  
kelentukan 86, 87, 88, 89, 95, 96, 176, 185, 186, 197  
kelincahan 49, 83, 96, 175, 176, 177, 185, 186, 188, 197, 200  
*kick off* 8, 115, 119  
kuda-kuda lompat 189, 190

## L

*lay up* 1, 17, 25, 26, 187  
*lead official* 19, 20, 25, 115, 131  
*lemparan bebas* 19, 20, 131, 137, 211, 214, 215, 216, 224  
*lemparan gawang* 211, 213, 214, 215, 224  
*lemparan netral* 211, 214, 216  
*lemparan pinalti* 211, 214, 215, 224  
*lemparan sudut* 211, 214, 215, 224  
*libero* 1, 4, 5, 6, 7, 22, 24, 135  
*lompat jongkok* 73, 78, 79, 81, 82, 84, 85  
*lompat kangkang* 189, 192, 193, 194, 196, 197  
*low impact* 87, 89, 91, 92, 95, 96, 97, 200, 207  
*lunge* 199, 201, 203, 206, 207, 208

## M

*man to man marking* 115  
*meroda* 84, 189, 191, 192, 194, 196, 197  
*middle fielder* 139, 140, 145, 148, 150, 151  
*morbidity* 243  
*mortality* 243  
*museum* 227, 234, 235, 237

## O

*offside* 7, 9, 23, 115, 122, 135  
*outfield* 139, 142, 144, 145, 146, 147, 148, 151, 152  
*over the top* 199, 201, 206, 208, 209

## P

*passing* 10, 11, 33, 115, 116, 117, 134, 135  
*pendaratan* 41, 42, 44, 46, 48, 73, 79, 82, 93, 94, 124, 125, 154, 156, 157, 158, 190  
*pertahanan* 3, 4, 5, 6, 11, 15, 16, 17, 23, 51, 52, 58, 115, 116, 117, 118, 122, 123, 126, 127, 128, 129, 130, 134, 135, 137, 138, 165  
*pitcher* 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 147, 148, 149, 150, 151, 152  
*point* 27, 29, 30, 32, 34, 35, 37, 38, 88  
*polo air* 211, 212, 213, 214, 216, 223, 224, 225, 226  
*pressing* 115, 129, 135, 137  
*pukulan* 30, 31, 32, 33, 34, 36, 37, 38, 51, 52, 53, 56, 58, 60, 108, 126, 144, 145, 146, 148, 151, 163  
*push up* 84, 175, 176, 185, 186, 188

## R

*rebound* 1, 15, 16, 17, 25, 115, 129, 130  
*recovery* 99, 101, 112, 211, 221  
*renang estafet* 211, 216, 217, 218, 223, 224, 225  
*reverse* 153  
*right fielder* 139, 140, 145, 148, 150, 151  
*rolling* 73, 80, 189, 191, 194, 197  
*rotasi* 20, 26, 103, 153, 154, 157, 161  
*run up* 24, 39, 153, 155, 156, 157, 158, 162, 187

## S

*salto* 73, 74, 75, 77, 78, 82, 83, 84, 85  
*second baseman* 139, 144, 145, 148, 150, 151, 152  
*servis* 1, 13, 27, 28, 29, 30, 32, 33, 36, 37, 38, 126, 135, 136  
*shooting* 1, 6, 15, 17, 23, 24, 115, 116, 128, 134, 135, 137  
*shortstop* 139, 140, 144, 145, 148, 149, 150, 151  
*shuttle run* 175, 177, 185, 188  
*sit up* 175, 176, 179, 181, 182, 185, 186, 187, 188  
*sleeping bag* 227, 231  
*sliding* 139, 141, 142, 148, 150  
*smash* 1, 11, 12, 20, 23, 24, 25, 27, 32, 33, 34, 36, 37, 38, 115, 123, 134, 136  
*spike* 10, 11, 22, 23, 25, 115, 123, 136  
*spin* 34, 153  
*sprint* 39, 41, 43, 44, 50  
*start* 39, 40, 41, 42, 43, 48, 50, 112, 113, 114, 177, 179, 180, 183, 187, 217, 218, 223, 224  
*stationary skating slide* 199, 203, 206, 208  
*straddle* 153, 155, 156, 159, 160  
*streamline* 99, 102, 108, 113, 211, 221  
*striker* 1, 2, 3, 4, 7, 22, 36, 115, 116, 117, 134, 135

## T

*tackle* 115, 117  
*take off* 12, 24, 39, 46, 47, 50, 73, 79, 153, 155, 156, 157, 158, 161  
*tangkapan* 59, 163, 166, 170, 172, 174  
*tangkisan* 163, 165, 166, 170, 172  
*tendangan* 7, 9, 22, 23, 117, 119, 120, 121, 122, 134, 135, 138, 158, 163, 221, 224  
*third baseman* 139, 144, 145, 148, 150, 151, 152  
*tolakan* 73, 74, 75, 78, 79, 80, 82, 83, 84, 85, 156, 160, 162, 181, 190, 192, 194, 196, 197  
*trail official* 19, 20, 25, 115, 131  
*trapping* 115, 116, 134, 135  
*tumpuan* 75, 76, 77, 160, 161, 165, 166, 190, 191, 194

## U

*umpire* 1, 18, 22, 25, 137

## V

*vaksinasi* 243, 244, 247, 249, 253  
*vertical jump* 175, 178, 179, 182  
*violation* 115, 131

## W

*warming up* 179  
*wing back* 5, 22  
*wisata budaya* 227, 234, 235, 236, 238, 241, 242

## Z

*zat gizi* 243, 244, 245, 246  
*zone marking* 115, 118, 134, 138

ISBN 978-979-095-278-2 (no. jilid lengkap)  
ISBN 978-979-095-283-6 (jil. 3b)

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui **Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009, tanggal 12 Agustus 2009**.

*Harga Eceran Tertinggi (HET) \*Rp16.473,00*